VILLE DE MIRABEL – SERVICE DES LOISIRS, DE LA CULTURE ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

Programmation loisirs

HIVER 2015

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE?

3 modes d'inscription possibles!

Du 6 au 9 janvier 2015

Pour plus de renseignements, référez-vous à la page 2.

VILLE DE MIRABEL

www.ville.mirabel.qc.ca

Table des matières à la page 43 de cette brochure

VOICI LES DIFFÉRENTES FAÇONS DE PROCÉDER POUR LES INSCRIPTIONS

INSCRIPTION PAR INTERNET

Au : www.ville.mirabel.qc.ca, du mardi 6 janvier, 9 h 30, au vendredi 9 janvier, midi.

ÉTAPE 1

S'assurer d'avoir en main son **code d'utilisateur et son mot de passe**. Si vous n'avez pas de « **dossier famille** », vous devrez téléphoner au Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire, au 450 475-8656, afin de le créer avec nous.

ÉTAPE 2 – INSCRIPTION

Visitez le site de la Ville de Mirabel, au **www.ville.mirabel.qc.ca**, et cliquez sur l'onglet « **Inscriptions aux activités du Service des loisirs** ».
Cliquez sur « **Connexion** » et entrez **votre code d'utilisateur et votre mot de passe**.
Cliquez sur « **Inscrivez-vous** » dans le menu de gauche.
Ensuite, cliquez sur « **Ajouter** » dans la case du membre de la famille que vous voulez inscrire à une activité.
Sélectionnez l'activité dans le menu déroulant.
Cliquez sur « **Confirmer** » dans le bas de la page.
Lorsque vous avez terminé l'inscription de ce membre, cliquez sur « **Retourner à inscrivez-vous** », dans le bas de la page.
Poursuivez de la même façon pour chacun des membres de la famille que vous voulez inscrire à des activités.

ÉTAPE 3 – PAIEMENT

Sur la page « **Inscrivez-vous** », cliquez sur « **Confirmez et poursuivez votre inscription** ».
Cliquez sur « **Confirmer** ».
Procédez au paiement par carte de crédit (Visa ou MasterCard).

INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE

Au 450 475-8656, du mardi 6 janvier, 9 h 30, au vendredi 9 janvier, midi. Exceptionnellement, le mardi 6 janvier, l'inscription se poursuivra jusqu'à 20 h. INSCRIPTION FERMÉE DE 12 h à 13 h.

ÉTAPE 1

Avoir en main les **codes d'activités** des cours choisis (ex.: ESPD3-00).
Avoir en main votre **carte de crédit** (Visa ou MasterCard).

ÉTAPE 2

Composez le 450 475-8656.
Le personnel du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire prendra les appels et, lors de l'inscription, le paiement devra obligatoirement se faire par carte de crédit (Visa ou MasterCard).

INSCRIPTION EN PERSONNE

Rendez-vous au bureau du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire, au 8515, rue Saint-Jacques, à Mirabel (secteur de Saint-Augustin), du mardi 6 janvier, 9 h 30, au vendredi 9 janvier, midi. Exceptionnellement, le mardi 6 janvier, l'inscription se poursuivra jusqu'à 20 h. INSCRIPTION FERMÉE DE 12 h À 13 h.

Avoir en main les **codes d'activités** des cours choisis (ex.: ESPD3-00), ainsi qu'une preuve de résidence.
Le paiement peut se faire en argent comptant, par chèque, par carte de débit ou par carte de crédit (Visa ou MasterCard).

AUTRES PÉRIODES D'INSCRIPTION

Inscription pour le soccer été 2015

Voir détails en page 27.
www.soccermirabel.com www.ville.mirabel.qc.ca

Inscription pour le football été 2015

Voir détails sur le site Internet, au www.arfll.com.

Camp de jour

Au cours du mois de mars, vous recevrez par la poste le dépliant vous donnant tous les détails. Les inscriptions par Internet pour le camp de jour se dérouleront entre le 4 avril et le 25 mai.

Inscription pour le baseball été 2015

Voir détails en page 28.
1 - Par Internet, du 26 janvier, 9 h 30, au 10 avril, 16 h 30.
2 - Par téléphone, du 26 janvier, 9 h 30, au 10 avril, 16 h 30. Fermé de 12 h à 13 h.
3 - En personne, du 26 janvier, de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30, jusqu'au 10 avril, 16 h 30.
www.baseballmirabel.ca www.ville.mirabel.qc.ca

Inscription aux activités de la relâche scolaire

Voir détails aux pages 8 et 9.
1 - Par Internet, du 9 février, 9 h 30, au 17 février, 16 h 30.
2 - Par téléphone, du 9 au 17 février, de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30. Fermé les 14 et 15 février.
3 - En personne, le jeudi 12 février, de 9 h à 18 h.
www.ville.mirabel.qc.ca

JEUX DU QUÉBEC

SAINT-JÉRÔME, MIRABEL
Milieu candidat officiel
Finale - Hiver 2017

Ce n'est plus un secret, les villes de Saint-Jérôme et de Mirabel ont soumis leur candidature pour l'obtention des Jeux du Québec – Hiver 2017. Nous devons convaincre le comité de sélection de Sports-Québec, que Saint-Jérôme/Mirabel ont tous les éléments requis pour faire de cet événement sportif un moment mémorable pour nos jeunes!

Comme notre slogan s'intitule « 2017 raisons d'avoir les Jeux du Québec à Saint-Jérôme/Mirabel », les deux municipalités ont décidé de faire front commun pour trouver ces 2017 raisons, lesquelles seront inscrites dans le cahier de candidature remis au comité de sélection en décembre. Nous vous invitons à nous aider dans notre démarche en nous trouvant vos raisons d'obtenir les Jeux du Québec et aller les inscrire sur la page Facebook des Jeux du Québec Saint-Jérôme/Mirabel : https://www.facebook.com/jeuxduquebecsaintjeromemirabel2017

Votre collaboration permettra à de nombreux jeunes de vivre l'expérience des Jeux chez eux devant leurs familles et leurs amis. Votre soutien est important pour eux!

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Admissibilité

Les résidents de Mirabel peuvent s'inscrire à toutes les activités décrites dans cette brochure, sans discrimination de secteur. **Les non-résidents seront acceptés en fonction des places disponibles à partir du 12 janvier, et devront payer les frais additionnels prévus selon l'activité choisie après la période officielle d'inscription.**

Certaines restrictions s'appliquent.

Remboursement

En cas d'annulation d'une activité par les organismes responsables, les personnes déjà inscrites seront remboursées en totalité. Par contre, conformément à la politique de la Ville de Mirabel, toute personne annulant sa participation à une activité ne sera remboursée sous aucune considération, sauf sur présentation d'un rapport médical ou en cas de déménagement.

Des frais de 5$ devront également être retenus pour toute inscription faite par Internet.

Mode de fonctionnement

Lorsque le nombre maximum de participants est atteint, nous dressons une liste d'attente et, si le nombre le justifie et que les locaux ou les plateaux sont disponibles, nous ajoutons des groupes.

Le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire et les comités organisateurs peuvent en tout temps modifier une activité sans préavis.

Tarification familiale

La politique de tarification familiale de la Ville de Mirabel s'adresse aux familles de deux enfants et plus. Pour les familles de plus de deux enfants, des rabais de 40 %, 60 % et 100 % pourront être appliqués sur les coûts d'inscription de la Ville de Mirabel pour chaque bloc d'activités. Les rabais sont établis à partir du coût total d'inscription par participant, du plus bas au plus élevé. Cette politique ne s'adresse pas aux non-résidents.

Les groupes suivants bénéficient de la politique de tarification familiale :
- Hockey, patin artistique et patinage de vitesse (hiver)
- Soccer et baseball (été)
- Ateliers culturels et sportifs

La Ville reconnaît l'âge de 17 ans et moins, dans sa tarification aux jeunes. Cependant, ces tarifs, de même que le rabais familial, ne s'appliquent pas à certaines activités de cette présente brochure. Dans tel cas, une mention est indiquée. Certaines restrictions s'appliquent.

Retardataires pour les ateliers

Un supplément de 10$ par activité ou par famille sera exigé pour toute inscription faite à partir du 14 janvier.

Aucune inscription après le 16 janvier, **aucune exception ne sera faite**.

Politique du prix affiché

Les prix offerts dans notre programmation incluent les taxes applicables pour les personnes âgées de 15 ans et plus.

Inscription par Internet ou par téléphone

Pour les inscriptions par Internet ou par téléphone, le paiement doit se faire obligatoirement par carte de crédit (Visa ou MasterCard).

Paiement

Paiement par chèque au nom de la « Ville de Mirabel », en argent comptant, par carte de débit ou par carte de crédit (Visa ou MasterCard).

Les chèques doivent être postdatés au plus tard le 16 janvier 2015 pour toutes les activités de la présente programmation.

Preuve de domicile

Une preuve documentaire de l'établissement du domicile du participant est exigée pour pouvoir bénéficier du tarif des résidents de Mirabel. Pour les enfants, nous acceptons une preuve de domicile du père ou de la mère. Cette preuve doit être présentée lors de l'inscription en personne.

ACTIVITÉS AQUATIQUES – DES MODIFICATIONS SONT APPORTÉES À LA POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

La Ville a récemment procédé à certaines modifications de sa politique de remboursement pour les frais d'activités aquatiques dans une ville voisine.

Ainsi, à partir de janvier 2015, les remboursements seront émis deux fois par année, soit au mois de mai et au mois d'octobre.

Cette nouvelle mesure du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire vise notamment à alléger la procédure de remboursement dans une meilleure gestion des fonds publics.

Dès janvier 2015, la Ville remboursera donc de la façon suivante : les frais d'activités aquatiques qui sont admissibles pour les citoyens de Mirabel (session de cours, avec un minimum de 5 cours par personne, et session de bain public, avec un minimum de 10 périodes de bain public), et ce, jusqu'à concurrence de 50 % des frais, sans excéder un maximum de 40 $ par session et par personne. **N.B. Les cours privés individuels ne seront pas remboursés.**

La demande de remboursement doit être accompagnée d'une preuve d'inscription et de la facture ainsi que d'une preuve du paiement ou du reçu. Avant d'autoriser un remboursement, la session de cours doit être commencée.

Faire parvenir la demande par télécopieur au 450 475-7862, par courriel à f.belanger@ville.mirabel.qc.ca, par la poste, ou en personne au Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire au 8515, rue Saint-Jacques, Mirabel (secteur de Saint-Augustin), J7N 2A3.

Renseignements :
Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire,
au 450 475-8656.

ÉVÉNEMENTS SPORTIFS HIVER ET PRINTEMPS 2015

Profitez des patinoires extérieures et des sentiers de glace pour faire de l'activité physique et remplir vos poumons d'air frais. Une agréable sortie de plein air qui plaira à toute votre famille. Consultez la page 10 pour connaître les différents endroits où se rendre.

Du 30 janvier au 1er février

COMPÉTITION DU CPA UNIBEL

Le CPA Unibel sera l'hôte de la finale régionale Star – Michel Proulx.

Rendez-vous à l'aréna du complexe du Val-d'Espoir.

Du 12 au 25 janvier

30e édition du tournoi de hockey novice et junior de Mirabel

Aréna du complexe Jean-Laurin, aréna du complexe du Val-d'Espoir et aréna de Saint-Canut.

Renseignements :
www.tournoinovice.com

Les 11 et 12 avril

36e édition de la revue sur glace CPA Unibel

La population mirabelloise est invitée à venir assister à la 36e édition de la Revue sur glace CPA Unibel, à l'aréna du complexe Jean-Laurin.

Spectacle de patinage haut en couleur, mettant en vedette les patineurs de Mirabel.

Les représentations du 11 avril : 13 h et 19 h 30.
La représentation du 12 avril : 13 h 30.
Billets en vente au 450 475-2060.

Coût : 15 $ pour les adultes
et 8 $ pour les 12 ans et moins.

Les 21 et 22 février

Venez encourager les Timbits de Mirabel ! Il s'agit d'enfants de 4 à 6 ans qui en sont à leur première année en tant que joueurs de hockey.

Rendez-vous à l'aréna du complexe du Val-d'Espoir.

Renseignements :
Julie St-Jean, julie.stjean@hockeymirabel.com

ÉVÉNEMENTS ET ACTIVITÉS PLEIN AIR HIVER 2015

Activités organisées par CARDIO PLEIN AIR

CARDIO-MUSCULATION À L'EXTÉRIEUR

Entraînement par intervalles structurés qui procure bien-être et résultats physiques. Le programme comprend un échauffement, une période d'effort cardiovasculaire et de la musculation avec bandes élastiques et matelas d'exercice, se terminant par une période de relaxation inspirée du tai-chi.

Durée : 10 semaines – 2 Endroits :

Coût : **100 $** PARC PABLO PICASSO, secteur de Saint-Augustin, **les mercredis**, du **21 janvier** au **25 mars**, de 18 h 45 à 19 h 45 (**CARDIOM-05**).

Coût : **100 $** PARC DE LA MONTAGNE, secteur de Mirabel-en-Haut, **les lundis**, du **19 janvier** au **23 mars**, de 18 h à 19 h (**CARDIOM-06**).

CARDIO-TRAÎNEAU À L'EXTÉRIEUR

Même structure que le cours de cardio-musculation, mais s'adresse aux mamans qui poussent leur bébé dans un traîneau. Idéal pour les nouvelles mamans qui veulent retrouver la forme.

Durée : 10 semaines.

Endroit : PARC RÉGIONAL DU BOIS-DE-BELLE-RIVIÈRE, secteur de Sainte-Scholastique, **les lundis**, du **19 janvier** au **23 mars**, de 13 h à 14 h (**CARDIOT-09**).

Coût : **100 $**

SOIRÉE DE SKI AU MONT-AVILA

Le samedi **7 mars**, vous pourrez profiter d'une soirée de ski au Mont-Avila, à partir de 15 h, jusqu'à l'heure de fermeture.
Un minimum de 10 participants est requis pour que l'événement ait lieu.
Transport facultatif au coût de 5 $ par personne (**SKI-04**).

Tarifs et codes : 13 $ pour les 5 ans et moins (SKI-01) – 20,50 $ pour les 6 à 12 ans (SKI-02)
28 $ pour les 13 ans et plus (SKI-03).

Activités au parc du Domaine-Vert

Renseignements : 450 435-6510, poste 223

JOURNÉE « ARCTINEIGE »

Le **11 janvier**; reportée au **18 janvier** en cas de mauvais temps.
Les tubes de glisse et les raquettes vous seront prêtés gratuitement. Animation!

SOIRÉES AUX FLAMBEAUX

Les **31 janvier** et **28 février.**
Marche nocturne, feu de joie, glissade, breuvage chaud, animation...

Activités au parc régional du Bois-de-Belle-Rivière

La très populaire FÊTE DES NEIGES DU BOIS DE BELLE-RIVIÈRE est de retour!

Les Mirabellois sont invités à prendre part, les **30 et 31 janvier**, à la 3e édition de la Fête des neiges, qui se déroulera dans une atmosphère festive et champêtre.

Au programme :

Disco sur glace, soirées aux flambeaux, activités récréatives pour tous, jeux pour enfants, zone gourmande, glissade sur tube, randonnée équestre, patinage sur le sentier glacé et sur la patinoire, pique-nique en refuge rustique.

Renseignements : 450 258-4924

SOIRÉES AUX FLAMBEAUX

Les amateurs de plein air pourront profiter des soirées aux flambeaux au parc de glace du bois de Belle-Rivière. Patinez sur le sentier glacé en forêt à la douce lumière des flambeaux! De plus, profitez d'une soirée disco sur glace!

Horaire :

SOIRÉES AUX FLAMBEAUX : les **17, 24 et 31 janvier**, ainsi que les **7, 14 et 21 février**, de 17 h à 21 h.

SOIRÉE DISCO SUR GLACE : le **31 janvier**; remise au **7 février** en cas de mauvais temps.

ACTIVITÉS DE LA RELÂCHE SCOLAIRE 2015 | POUR LES 5 À 12 ANS

À la journée – 35 $ par jour, incluant le service de garde
(service de garde au centre culturel du complexe Jean-Laurin les jours 1, 3 et 5,
le jour 2 au centre culturel du complexe du Val-d'Espoir, et le jour 4 au parc du Domaine-Vert).

Service de garde : de 7 h à 9 h, et de 16 h à 18 h. Activités régulières : de 9 h à 16 h.

JOUR 1 — LA JOURNÉE DES CHEFS

LUNDI 2 MARS

Devenez chef d'un jour, en confectionnant des recettes que vous pourrez déguster sur place. De plus, plusieurs jeux et activités sur les saines habitudes de vie sont au programme.

Lieu : Centre culturel du complexe Jean-Laurin (secteur de Saint-Augustin)

Code Internet : REL15-01

JOUR 2 — « JOURNÉE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES »

MARDI 3 MARS

Hockey, patinage libre, parcours sportifs sur glace, soccer, tennis, « cardio circuit » etc.

Lieu : Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir (secteur de Saint-Janvier)

Code Internet : REL15-02

JOUR 3 — « JOURNÉE DÉTECTIVE »

MERCREDI 4 MARS

Vous devrez être attentifs et résoudre les mystères de la journée. Pour se faire, vous apprendrez les trucs du métier comme prendre des empreintes digitales, être un bon observateur et plus encore!

Lieu : Centre culturel du complexe Jean-Laurin (secteur de Saint-Augustin)

Code Internet : REL15-03

Adresses utiles :

Centre culturel du complexe Jean-Laurin : 8475, rue Saint-Jacques
Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir : 17700, rue du Val-d'Espoir
Parc du Domaine-Vert : 10423, montée Sainte-Marianne

INSCRIPTION PAR INTERNET : www.ville.mirabel.qc.ca, du 9 février, 9 h 30, au 17 février, 16 h 30.

INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE : au 450 475-8656, du 9 au 17 février, de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30 (inscription fermée les 14 et 15 février).

INSCRIPTION EN PERSONNE : le jeudi 12 février, de 9 h à 18 h, au Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire, au 8515, rue Saint-Jacques, secteur de Saint-Augustin.

À la journée – 35 $ par jour, incluant le service de garde
(service de garde au centre culturel du complexe Jean-Laurin les jours 1, 3 et 5, le jour 2 au centre culturel du complexe du Val-d'Espoir, et le jour 4 au parc du Domaine-Vert).
Service de garde : de 7 h à 9 h, et de 16 h à 18 h. Activités régulières : de 9 h à 16 h.

JOUR 4 — « JOURNÉE EN NORD AU DOMAINE-VERT »

JEUDI 5 MARS

Glissade, raquette, grands jeux en forêt, « babyfoot » sur neige, patinage libre.

Vous devez vous rendre directement sur le site de l'activité.

Le service de garde sera disponible dès 7 h.

Lieu : Parc du Domaine-Vert (dans le bâtiment de l'accueil)

Code Internet : REL15-04

JOUR 5 — « JOURNÉE BAL EN BLANC »

VENDREDI 6 MARS

Prenez part à l'organisation d'un bal en blanc. Bricolage, décorations et dîner surprise inclus.
Cette journée se terminera par une fête qui se déroulera sous les « black light », tous vêtus de blanc.

Lieu : Centre culturel du complexe Jean-Laurin (secteur de Saint-Augustin)

Code Internet : REL15-05

JOUR 6 — SKI DE SOIRÉE AU MONT AVILA

SAMEDI 7 MARS

De 15 h à l'heure de fermeture, profitez d'une soirée de ski. Les parents peuvent participer à l'activité.
Transport facultatif au coût de 5 $, sinon vous devez vous rendre directement sur le site de l'activité.

Pour plus de renseignements, veuillez vous référer aux renseignements additionnels à la page 7.

Lieu : Mont Avila

13 $ pour les 5 ans et moins — **20,50 $ pour les 6 à 12 ans** — **28 $ pour les 13 ans et plus**

INSCRIPTION PAR INTERNET : www.ville.mirabel.qc.ca, du 9 février, 9 h 30, au 17 février, 16 h 30.

INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE : au 450 475-8656, du 9 au 17 février, de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30 (inscription fermée les 14 et 15 février).

INSCRIPTION EN PERSONNE : le jeudi 12 février, de 9 h à 18 h, au Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire, au 8515, rue Saint-Jacques, secteur de Saint-Augustin.

LISTE DES PATINOIRES ET ANNEAUX DE GLACE

Parcs et secteurs	Chalet	Roulotte	Éclairage	Avec bandes	Sentier de glace
Parc Guay, Saint-Antoine 16045, rang Sainte-Marguerite Renseignements : Jean-Guy Lauzon, au 450 432-4628	X		X	X	X
Parc Rochon, Saint-Augustin 15325, rue Saint-Joseph Renseignements : Claude Stephenson, au 450 475-7609	X		X	X (2)	X
Parc Charlebel, Saint- Augustin (monparc@yahoo.ca) 8265, rue du Petit-Saint-Charles Renseignements : Martin Girard, au 438 985-2136	X		X	X	X
École Girouard, Saint-Benoît 9020, rue Dumouchel Renseignements : Georgette Loyer, au 450 258-2963	X		X	X	X
Parc Gingras, Saint-Canut 9976, boul. de Saint-Canut Renseignements : Nancy Kingsley, au 450 475-8656	X		X	X	X
Parc Pager, Saint-Hermas 4405, route Arthur-Sauvé Renseignements : Lyse Legault, au 450 258-4958	X		X	X	X
Parc Lacroix, Saint-Janvier Angle des rues Lacroix et Denis Renseignements : Claude Forest, au 450 430-3309	X		X	X (2)	X
Parc de la Loire, Saint-Janvier Angle des rues Paul-VI et Provost Renseignements : Marie-Claude Bernier, au 450 435-5700	X		X	X	X
Parc Cardinal, Saint-Janvier 17597, rue Victor Renseignements: Marie-Claude Bernier, au 450 435-5700	X		X	X	X
Parc Augustin-Desjardins, Sainte-Monique 14122, rue Saint-Jean Renseignements : Normand Gagnon, au 450 592-7877	X		X	X	
Parc Lacombe, Sainte-Scholastique 10170, rue Saint-Vincent Renseignements : Marie-Soleil English, au 450 258-1134	X		X	X	X
Parc des Champions, Domaine-Vert Sud Rue du Grand-Prix Renseignements : Michel Haché, au 450 437-0606	X		X	X	X
Parc de la Montagne, Mirabel-en-Haut Rue des Quatre-Saisons Renseignements : Nathalie Mercier, au 450 431-9043	X		X	X	X
Parc Jacques-Beauchamps, Domaine-Vert Nord Rue Notre-Dame Renseignements : René Vachon, au 450 437-7878	X		X	X	X
Parc Lucien-Meilleur, Saint-Augustin Lac Meilleur Renseignements : Linda Lavoie, au 450 475-1080		X			X
Parc Pablo-Picasso, Saint-Augustin Rue Henri-Julien Renseignements : Émilie Derganc, au 514 793-2435	X		X	X	X
Parc Léopold-Guilbault, Saint-Augustin Rue du Désert Renseignements : Martin Turgeon, au 450 475-0573		X	X	X	X
Parc de L'Écluse, Saint-Antoine Montée Héroux Renseignements : Chantal Bélanger, au 450 565-4373		X	X		X
Parc Raymond-Fortier, Saint-Augustin Rues Yvon-Paiement et Jacques-Labrecque Renseignements : Marie-Claude Dargis, au 450 475-8282	X		X	X	X

Renseignements généraux : 450 475-8656, poste 4006

ÉVENTAIL D'ACTIVITÉS Horaire des inscriptions en page 2

Titre et description	Endroit	Âge	Période	Jour et heure	Coût	Code internet
Aéro zumba Enchaînement cardio des pas de danse latine sur musique rythmée. (10 semaines)	**Saint-Janvier** École de danse Rachel Jasmin (2e étage) 17380, rue de la Paix	Adultes	27 janvier au 31 mars	Mardi 19 h à 20 h	80 $	**AEROZU-01**
				Mardi 20 h à 21 h	80 $	**AEROZU-02**
Anglais (débutant 1) Aucune connaissance de la langue, ou connaissance de quelques mots ou phrases seulement. **Prévoir l'achat d'un manuel au coût de 38 $. (12 semaines)**	**Saint-Canut** Centre culturel Patrick-Lepage	Adultes	27 janvier au 14 avril	Mardi 19 h à 21 h	125 $ 12 semaines	**ANGD1-01**
	Saint-Janvier École secondaire Mirabel	Adultes	27 janvier au 14 avril	Mardi 19 h à 21 h	125 $ 12 semaines	**ANGD1-02**
	Saint-Janvier Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir	Adultes	30 janvier au 17 avril	Vendredi 9 h à 11 h	125 $ 12 semaines	**ANGD1-03**
Anglais (débutant 2) Avoir complété le niveau débutant 1. Vous comprenez des conversations simples; vous êtes au stade où le vocabulaire est plutôt limité. **Prévoir l'achat d'un manuel au coût de 38 $. (12 semaines)**	**Saint-Augustin** Complexe Jean-Laurin (en haut de l'aréna)	Adultes	29 janvier au 16 avril	Jeudi 19 h à 21 h	125 $ 12 semaines	**ANGD2-01**
	Saint-Janvier Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir	Adultes	29 janvier au 16 avril	Jeudi 9 h à 11 h	125 $ 12 semaines	**ANGD2-02**
Anglais (intermédiaire 1) Avoir complété le niveau débutant 3. Vous êtes capable de formuler des phrases simples au présent, au passé et au futur. Vous conversez tout en faisant quelques erreurs de base. Vous commencez à penser davantage en langue anglaise. **Prévoir l'achat d'un manuel au coût de 38 $. (12 semaines)**	**Saint-Janvier** Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir	Adultes	30 janvier au 17 avril	Vendredi 13 h à 15 h	125 $ 12 semaines	**ANGI1-01**
	Saint-Augustin Complexe Jean-Laurin (en haut de l'aréna)	Adultes	28 janvier au 15 avril	Mercredi 19 h à 21 h	125 $ 12 semaines	**ANGI1-02**
Anglais (intermédiaire 2) Avoir complété le niveau intermédiaire 1. Vous êtes capable de formuler des phrases simples au présent, au passé et au futur. Vous conversez et faites de moins en moins d'erreurs de base. Vous pensez davantage en langue anglaise. **Prévoir l'achat d'un manuel au coût de 38 $. (12 semaines)**	**Saint-Janvier** Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir	Adultes	29 janvier au 16 avril	Jeudi 13 h à 15 h	125 $ 12 semaines	**ANGI2-01**
Atelier d'un jour **C'est au tour du mini** Dès son arrivée, l'enfant se choisira un cheval miniature avec lequel il passera la journée et devra en prendre soin. Seul, ou en équipe de deux, l'enfant aura la responsabilité de son cheval miniature sous la supervision d'enseignants. L'enfant apprendra ainsi à découvrir le quotidien de son nouveau compagnon.	**Saint-Janvier** Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir	5 à 12 ans	12 avril	Dimanche 10 h à 15 h	45 $	**ATJ-01**
			17 mai	Dimanche 10 h à 15 h	45 $	**ATJ-02**
Atelier d'un jour **Créateurs gourmands** Thématique : Saint-Valentin. Fabriquez des cadeaux gourmands pour la Saint-Valentin, avec l'aide des experts de « Jolies Beans ». Au menu : guimauve, chocolat chaud, caramel-érable, et bretzel choco.	**Saint-Augustin** Centre culturel du complexe Jean-Laurin	Adultes	8 février	Dimanche 9 h à 12 h 30	70 $	**ATJ-03**

ÉVENTAIL D'ACTIVITÉS Horaire des inscriptions en page 2

Titre et description	Endroit	Âge	Période	Jour et heure	Coût	Code internet
Atelier d'un jour **Créateurs gourmands** Thématique : Pâques. Fabriquez des cadeaux gourmands pour Pâques, avec l'aide des experts de « Jolies Beans ». Au menu : plusieurs idées chocolatées.	**Saint-Augustin** Centre culturel du complexe Jean-Laurin	Adultes	22 mars	Dimanche 9 h à 12 h 30	70 $	**ATJ-04**
Aventuriers (Les p'tits) Atelier pour inciter les enfants à bouger, à explorer et à travailler en équipe. Thématique différente chaque semaine (les pirates, l'animalerie en folie, les explorateurs en herbe et plus encore).	**Saint-Augustin** Centre culturel du complexe Jean-Laurin	3 à 5 ans	26 janvier au 13 avril Relâche : 2 mars et 6 avril	Lundi 11 h à 12 h	40 $	**AVENT-01**
	Saint-Janvier École secondaire de Mirabel	3-4 ans	24 janvier au 4 avril Relâche : 7 mars	Samedi 9 h à 10 h	40 $	**AVENT-02**
		5-6 ans		Samedi 12 h à 13 h	40 $	**AVENT-03**
Badminton libre **Priorité aux résidents de Mirabel**	**Saint-Augustin** École Prés-Fleuris	12 à 15 ans	13 janvier au 16 juin	Mardi 18 h à 20 h	12 à 18 ans : 1 $ 19 ans et + : 3 $ Non-rés. : 6 $	N/D
		16 ans et +		Mardi 20 h à 22 h 30		
	Saint-Benoît École Girouard	7 à 15 ans (avec parent)	12 janvier au 27 mai	Mercredi 18 h 30 à 20 h	7 à 18 ans : 1 $ 19 ans et + : 3 $ Non-rés. : 6 $	N/D
		16 ans et +		Mercredi 20 h à 22 h 30		
		16 ans et +		Lundi 20 h à 22 h 30		
	Saint-Janvier École aux Quatre-Vents	7 à 15 ans (avec parent)	12 janvier au 29 mai	Vendredi 18 h 30 à 20 h 30	7 à 18 ans : 1 $ 19 ans et + : 3 $ Non-rés. : 6 $	N/D
		12 à 15 ans		Lundi et jeudi 18 h 30 à 20 h 30		
		16 ans et +		Lundi, jeudi et vendredi 20 h 30 à 22 h 30		
	Saint-Canut École Sainte-Anne	12 ans et + (avec parent)	14 janvier au 17 juin	Mercredi 18 h 30 à 20 h	12 à 18 ans : 1 $ 19 ans et + : 3 $ Non-rés. : 6 $	N/D
		16 ans et +		Mercredi 20 h à 22 h 30		
	Mirabel-en-Haut École Mer-et-Monde	7 à 15 ans (avec parent)	14 janvier au 27 mai	Mercredi 18 h 30 à 20 h	7 à 18 ans : 1 $ 19 ans et + : 3 $ Non-rés. : 6 $	N/D
		16 ans et +		Mercredi 20 h à 21 h 30		
Boxe récréative Une activité pour tous où l'on apprend les techniques de combat et où on améliore son système cardiovasculaire. (12 semaines)	**Saint-Janvier** Centre de conditionnement physique **Mouvement Action** 17500, rue du Val-d'Espoir	12 à 17 ans	23 janvier au 10 avril	Vendredi 19 h à 20 h	100 $	BOXE-01
		18 ans +			120 $	BOXE-02

Titre et description	Endroit	Âge	Période	Jour et heure	Coût	Code internet

NOUVEAUTÉ – « ATELIERS CARDIO »

Vous avez maintenant la possibillité de vous inscrire à 2 cours de conditionnement physique (intérieur)* à un prix plus qu'avantageux : Votre deuxième cours vous coûtera seulement 45 $!

Cardio 50 ans et + (intérieur) Cours de conditionnement physique complet incluant une partie cardio-vasculaire sans impact, une période de musculation, ainsi que des étirements pour bien terminer l'entraînement. Chacun travaille à son rythme. **Vous devez apporter un tapis et une bande élastique**. (10 semaines)	**Saint-Janvier** École secondaire de Mirabel	Adultes	19 janvier au 23 mars	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	100 $ (10 semaines)	**CARDIO50-01**
	Si vous prenez votre 2e cours de conditionnement physique, utilisez ce code d'inscription				45 $ * (10 semaines)	**CARDIO50-02**
Cardio-militaire (intérieur) Cours idéal pour une personne de niveau intermédiaire, qui souhaite dépasser ses limites d'endurance cardiovasculaire et musculaire. Cours très exigeant physiquement, mais qui demande peu de coordination. **Vous devez apporter un tapis et une bande élastique.** (10 semaines)	**Mirabel-en-Haut** École Mer-et-Monde	Adultes	20 janvier au 24 mars	Mardi 19 h 30 à 20 h 30	100 $ (10 semaines)	**CARDIOM-01**
	Si vous prenez votre 2e cours de conditionnement physique, utilisez ce code d'inscription				45 $* (10 semaines)	**CARDIOM-02**
	Saint-Janvier École secondaire de Mirabel	Adultes	22 janvier au 2 avril Relâche : 26 février	Jeudi 19 h 35 à 20 h 35	100 $ (10 semaines)	**CARDIOM-03**
	Si vous prenez votre 2e cours de conditionnement physique, utilisez ce code d'inscription				45 $* (10 semaines)	**CARDIOM-04**
Cardio-tonus (intérieur) Cours de conditionnement physique complet visant l'amélioration générale de la condition physique. Cet entraînement est très accessible et demande peu de coordination. **Vous devez apporter un tapis et une bande élastique.** (10 semaines)	**Saint-Janvier** École secondaire de Mirabel	Adultes	19 janvier au 23 mars	Lundi 19 h 35 à 20 h 35	100 $ (10 semaines)	**CARDIOT-01**
	Si vous prenez votre 2e cours de conditionnement physique, utilisez ce code d'inscription				45 $* (10 semaines)	**CARDIOT-02**
	Saint-Augustin École Pré-Fleuris	Adultes	21 janvier au 25 mars	Mercredi 20 h à 21 h	100 $ (10 semaines)	**CARDIOT-03**
	Si vous prenez votre 2e cours de conditionnement physique, utilisez ce code d'inscription				45 $* (10 semaines)	**CARDIOT-04**
	Saint-Augustin École Pré-Fleuris	Adultes	19 janvier au 23 mars	Lundi 20 h à 21 h	100 $ (10 semaines)	**CARDIOT-05**
	Si vous prenez votre 2e cours de conditionnement physique, utilisez ce code d'inscription				45 $* (10 semaines)	**CARDIOT-06**
Cardio-tonus et stretching (intérieur) Cours visant à améliorer l'endurance musculaire ainsi que la posture. Chaque session inclut une période d'étirements afin d'améliorer la flexibilité. Des exercices qui facilitent la détente et le bien-être. **Vous devez apporter un tapis et une bande élastique.** (10 semaines)	**Saint-Janvier** École secondaire de Mirabel	Adultes	22 janvier au 2 avril Relâche : 26 février	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	100 $ (10 semaines)	**CARDIOT-07**
	Si vous prenez votre 2e cours de conditionnement physique, utilisez ce code d'inscription				45 $* (10 semaines)	**CARDIOT-08**

ÉVENTAIL D'ACTIVITÉS Horaire des inscriptions en page 2

Titre et description	Endroit	Âge	Période	Jour et heure	Coût	Code internet
Comédie musicale Les jeunes auront la chance d'apprendre quelques techniques de base du chant et de la danse... et de présenter leurs acquis à la fin de la session. Le plaisir sera de la partie! (12 semaines)	**Saint-Augustin** Centre culturel du complexe Jean-Laurin	6 à 9 ans	22 janvier au 16 avril Relâche : 5 mars	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	55 $	**COMED-01**
		10 à 14 ans		Jeudi 19 h 30 à 20 h 30	55 $	**COMED-02**
Courtepointe Matériaux aux frais des participantes.	**Saint-Benoît** Centre culturel René-Laurin	Adultes	9 mars au 20 avril	Lundi 13 h 30 à 16 h 30	65 $	**COURT-01**
				Lundi 18 h 30 à 21 h 30	65 $	**COURT-02**
NOUVEAU **« Cross fit » (Primal camp)** Entraînement de haute intensité avec des mouvements fonctionnels. Habillement et chaussures de sport sont de mise. (12 semaines)	**Saint-Janvier** Centre de conditionnement physique Mouvement Action 17500, rue du Val-d'Espoir	Adultes	21 janvier au 8 avril	Mercredi 18 h à 19 h	180 $	**CROSS-01**
Danse baladi Danse gracieuse aux mouvements coulés, ondulant sur de la musique rythmée. Améliore la posture du corps et l'agilité. (7 semaines)	**Saint-Janvier** École de danse Rachel Jasmin (2e étage) 17380, rue de la Paix	Adultes	21 janvier au 4 mars	Mercredi 19 h à 20 h	75 $	**DANB-01**
Danse créative Atelier de danse créative pour les enfants, où l'on explore la danse à travers les jeux et l'imagination. L'enfant est amené à prendre conscience de son corps, de son mouvement dans l'espace et à découvrir l'univers de la musique et du rythme. Plaisir assuré.	**Saint-Augustin** Centre culturel du complexe Jean-Laurin	2-3 ans	26 janvier au 13 avril Relâche : 2 mars et 6 avril	Lundi 9 h à 10 h	40 $	**DANC-01**
		4-5 ans		Lundi 10 h à 11 h	40 $	**DANC-02**
	Saint-Janvier Salle polyvalente de l'école secondaire de Mirabel	2-3 ans	24 janvier au 4 avril Relâche : 7 mars	Samedi 10 h à 11 h	40 $	**DANC-03**
		4 à 6 ans		Samedi 11 h à 12 h	40 $	**DANC-04**

Titre et description	Endroit	Âge	Période	Jour et heure	Coût	Code internet
Danse créative **« Les petits pas du bonheur »** À travers diverses thématiques imaginatives, les enfants seront initiés aux bases de la danse et pourront y explorer divers styles, le sens du rythme, le travail de partenariat, l'écoute de soi-même et des autres, et ce, en plus d'intégrer dans leur corps les nombreuses variantes de mouvements. **Les groupes des 2 à 3 ans doivent être accompagnés d'un parent. Pour ce qui est des groupes des 3-4 ans, 4-5 ans et 5-6 ans, les parents doivent demeurer à l'extérieur de la salle.**	**Saint-Canut** Centre culturel Patrick-Lepage	2 à 2 1/2 ans*	24 janvier au 4 avril Relâche :7 mars	Samedi 9 h à 9 h 50	40 $	**DANCP-01**
		2 1/2 à 3 ans*		Samedi 10 h à 10 h 50	40 $	**DANCP-02**
		3-4 ans		Samedi 11 h à 11 h 50	40 $	**DANCP-03**
		4-5 ans		Samedi 12 h à 12 h 50	40 $	**DANCP-04**
		5-6 ans		Samedi 13 h à 13 h 50	40 $	**DANCP-05**
	Saint-Janvier Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir	2 à 2 1/2 ans*	24 janvier au 4 avril Relâche : 7 mars	Samedi 9 h à 9 h 50	40 $	**DANCP-06**
		2 1/2 à 3 ans*		Samedi 10 h à 10 h 50	40 $	**DANCP-07**
		3-4 ans		Samedi 11 h à 11 h 50	40 $	**DANCP-08**
		4-5 ans		Samedi 12 h à 12 h 50	40 $	**DANCP-09**
		5-6 ans		Samedi 13 h à 13 h 50	40 $	**DANCP-10**
Danse en ligne * **12 semaines**	**Saint-Augustin*** École Prés-Fleuris	Adultes	26 janvier au 20 avril Relâche : 6 avril	Lundi 19 h à 21 h	90 $ (12 semaines)	**DANL-01**
	Saint-Canut **Centre culturel Patrick-Lepage**	Adultes	Veuillez appeler le responsable du « Bonheur de vivre » pour connaître les disponibilités.			
	Saint-Janvier **Centre Évelina-Ouellette**	Adultes	Veuillez appeler le responsable du « Club de l'âge d'or de Saint-Janvier » pour connaître les disponibilités.			
Danse théâtre En plus des exercices de base en danse, les élèves sont amenés à expérimenter divers exercices d'expression corporelle et de création. Ils apprennent à exprimer leurs idées, les développer et les pousser plus loin, et aussi à travailler en équipe, à observer et à analyser.	**Saint-Canut** Centre culturel Patrick-Lepage	6 à 8 ans	27 janvier au 21 avril Relâche : 3 mars	Mardi 18 h à 19 h	50 $	**DANT-01**
		8 à 10 ans		Mardi 19 h à 20 h	50 $	**DANT-02**
Dessin (jeunes) * Voir liste du matériel requis au : www.ville.mirabel.qc.ca	**Saint-Janvier*** Centre culturel Joseph-Savard	7 à 9 ans	24 janvier au 18 avril Relâche : 7 mars	Samedi 9 h à 10 h	50 $	**DESS-01**
		10 à 14 ans		Samedi 10 h à 11 h 30	55 $	**DESS-02**
Dessin d'observation **Comment dessiner** * Voir liste du matériel requis au : www.ville.mirabel.qc.ca (12 semaines)	**Saint-Augustin** Centre culturel du complexe Jean-Laurin	Adultes	27 janvier au 14 avril	Mardi 18 h 30 à 21 h 30	125 $ (12 semaines)	**DESSO-01**

ÉVENTAIL D'ACTIVITÉS Horaire des inscriptions en page 2

Titre et description	Endroit	Âge	Période	Jour et heure	Coût	Code internet
Escrime Travail de base comprenant : déplacements, travail de mains (techniques) et combats. (12 semaines)	**Saint-Janvier** École à la Croisée-des-Champs	8 à 10 ans	19 janvier au 6 avril	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	95 $	**ESCR-01**
		11 à 14 ans		Lundi 19 h 30 à 20 h 30	95 $	**ESCR-02**
Espagnol débutant 1 Aucune connaissance de la langue, ou connaissance de quelques mots ou phrases seulement. **Prévoir l'achat d'un manuel au coût de 25 $. (12 semaines)**	**Saint-Augustin** Centre culturel du complexe Jean-Laurin	Adultes	27 janvier au 14 avril	Mardi 19 h à 21 h	125 $ 12 semaines	**ESPD1-01**
	Saint-Canut Centre culturel Patrick-Lepage	Adultes	28 janvier au 15 avril	Mercredi 19 h à 21 h	125 $ 12 semaines	**ESPD1-03**
	Saint-Janvier Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir	Adultes	27 janvier au 14 avril	Mardi 13 h à 15 h	125 $ 12 semaines	**ESPD1-04**
Espagnol débutant 2 Atelier s'adressant aux étudiants ayant déjà quelques notions de base ou aux personnes ayant suivi le cours de niveau débutant 1. **Prévoir l'achat d'un manuel au coût de 25 $. (12 semaines)**	**Saint-Augustin** Centre culturel du complexe Jean-Laurin	Adultes	26 janvier au 13 avril	Lundi 19 h à 21 h	125 $ 12 semaines	**ESPD2-01**
			28 janvier au 15 avril	Mercredi 13 h à 15 h	125 $ 12 semaines	**ESPD2-02**
	Saint-Janvier École secondaire de Mirabel	Adultes	29 janvier au 16 avril	Jeudi 19 h à 21 h	125 $ 12 semaines	**ESPD2-03**
Espagnol intermédiaire 1 **Prévoir l'achat d'un manuel au coût de 25 $. (12 semaines)**	**Saint-Janvier** École secondaire de Mirabel	Adultes	26 janvier au 13 avril	Lundi 19 h à 21 h	125 $ 12 semaines	**ESPI1-01**
Fourmis dégourdies Par le jeu et les activités, les enfants s'initieront à différents sports. Découverte de versions adaptées de soccer, baseball et bien d'autres, tout en s'initiant au travail d'équipe et en développant des habiletés corporelles.	**Saint-Canut** Centre culturel Patrick-Lepage	3 ans	24 janvier au 4 avril Relâche : 7 mars	Samedi 9 h à 10 h	40 $	**FOURM-01**
		4 ans		Samedi 10 h à 11 h	40 $	**FOURM-02**
		5 ans		Samedi 11 h à 12 h	40 $	**FOURM-03**
Gardiens avertis Cours offert par la Croix-Rouge canadienne aux jeunes de 11 ans et plus. Matériel à apporter : poupée ou toutou, crayon à mine, marqueur et un dîner. Les enfants demeurent sur place durant l'heure du dîner.	**Saint-Augustin** Centre culturel du complexe Jean-Laurin	11 ans et +	19 avril	Dimanche 8 h 30 à 16 h	45 $	**GARD-01**

Titre et description	Endroit	Âge	Période	Jour et heure	Coût	Code internet
Golf (cours à l'intérieur) Matériel fourni. (10 semaines)	**Saint-Augustin** Gymnase de l'école Prés-Fleuris	10 à 17 ans	25 janvier au 29 mars	Dimanche 9 h à 10 h	70 $	**GOLFI-01**
		Niveau 1 (Débutant-adultes)		Dimanche 10 h à 11 h 15	95 $	**GOLFI-02**
		Niveau 2 (F-110 à 125) (H-105 à 120)		Dimanche 11 h 15 à 12 h 30	95$	**GOLFI-03**
		Niveau 3 (F-105 à 115) (H-95 à 105)		Dimanche 12 h 30 à 13 h 45	95 $	**GOLFI-04**
		Pour tous	22 janvier au 26 mars	Jeudi 19 h à 20 h	95 $	**GOLFI-05**
Guitare acoustique S'adresse aux adultes de niveau débutant et aux amateurs ayant des notions de base. Niveau 1 : débutant Niveau 2 : avoir déjà suivi 1 cours* Niveau 3 : avoir déjà suivi 2 cours* *Les personnes doivent avoir maintenu leur pratique.	**Saint-Augustin** Centre culturel du complexe Jean-Laurin	13 ans et + Niveau 1	28 janvier au 8 avril Relâche : 4 mars	Mercredi 18 h 15 à 19 h 15	75 $	**GUIT-01**
		13 ans et + Niveau 2		Mercredi 19 h 15 à 20 h 15	75 $	**GUIT-02**
		Adultes Niveau 3		Mercredi 20 h 15 à 21 h 15	75 $	**GUIT-03**
	Saint-Janvier Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir	13 ans et + Niveau 1	27 janvier au 7 avril Relâche : 3 mars	Mardi 18 h 15 à 19 h 15	75 $	**GUIT-04**
		13 ans et + Niveau 2		Mardi 19 h 15 à 20 h 15	75 $	**GUIT-05**
		13 ans et + Niveau 3		Mardi 20 h 15 à 21 h 15	75 $	**GUIT-06**
Hockey cosom libre ***Priorité aux résidents de Mirabel** **Les participants doivent obligatoirement avoir une palette en plastique et porter des souliers qui ne marquent pas le plancher.**	**Mirabel-en-Haut** École Mer-et-Monde	7 à 12 ans	13 janvier au 26 mai	Mardi 18 h 30 à 20 h	7 à 12 ans : 1 $	N/D
	Saint-Augustin École Prés-Fleuris	6 à 11 ans	16 janvier au 19 juin	Vendredi 18 h à 19 h 30	6 à 15 ans : 1 $	N/D
		12 à 15 ans		Vendredi 19 h 30 à 21 h		
	Saint-Benoît École Girouard	7 à 10 ans	16 janvier au 29 mai	Vendredi 18 h 30 à 20 h	7 à 10 ans : 1 $	N/D
	Sainte-Scholastique École Sainte-Scholastique	8 à 15 ans (avec parent)	15 janvier au 14 mai	Jeudi 18 h 30 à 20 h	8 à 18 ans : 1 $ 19 ans et + : 3 $	N/D
		16 ans et +		Jeudi 20 h à 21 h 30	Non-rés. : 6 $	
Hockey libre sur glace ***Priorité aux résidents de Mirabel**	**Saint-Janvier** Aréna du complexe du Val-d'Espoir	18 ans et +	9 décembre au 15 mai Relâche : 19, 23, 26 décembre; 2, 27, 30 janvier; 27 mars; 7 avril	Mardi et vendredi 12 h à 13 h	7 $ / séance 14 $/ séance pour non-rés.	N/D
	Saint-Canut Aréna de Saint-Canut	18 ans et +	11 décembre au 2 avril Relâche : 25 décembre et 1er janvier	Jeudi 10 h 30 à 12 h	7 $ / séance 14 $/ séance pour non-rés.	N/D

POUR TOUS LES COURS DE JUDO

Tous les élèves doivent se procurer les vêtements à leurs frais. Les prix varient entre 55 $ et 100 $ en moyenne.
Les examens ou passages de grades sont aussi aux frais des participants.

Titre et description	Endroit	Âge	Période	Jour et heure	Coût	Code internet
Judo – Éveil 3 à 5 ans Cours adapté pour les petits, comprenant le développement moteur, la latéralité (gauche, droite), la discipline individuelle et de groupe. Avec une base technique de 3 mouvements debout et au sol. Présenté sous forme de jeux éducatifs. (14 semaines).	**Saint-Janvier** Centre culturel Joseph-Savard	3 à 5 ans Débutant	24 janvier au 25 avril	Samedi 9 h à 10 h	60 $	**JUDO-01**
		3 à 5 ans		Samedi 10 h à 11 h	60 $	**JUDO-02**
Judo – 6 à 8 ans Cours présenté sous forme de jeux éducatifs. Plusieurs activités motrices et correctives pour l'apprentissage de la base technique en judo. Beaucoup de jeux participatifs et de plaisir. (14 semaines)	**Saint-Janvier** Centre culturel Joseph-Savard	6 à 8 ans	20 janvier au 25 avril	Mardi 18 h à 19 h et Samedi 11 h à 12 h	65 $	**JUDO-03**
Judo – 9 à 11 ans Cours éducatif, ludique et progressif qui mène vers la connaissance et l'application des techniques. Approfondissement de la discipline, méditation, focus, jeux et initiatives progressives aux démonstrations de combats et/ou compétitions. (14 semaines)	**Saint-Janvier** Centre culturel Joseph-Savard	9 à 11 ans Niveau 1 et 2	20 janvier au 25 avril	Mardi 19 h à 20 h et Samedi 12 h à 13 h	70 $	**JUDO-04**
Judo – 12 à 17 ans Cours de judo récréatif, éducatif et formatif... Enfin une formule pour les ados! Jeux en groupe, apprentissage et perfectionnement technique, participation récréative et/ou compétitive. Discipline de groupe, méditation et démonstrations. (14 semaines)	**Saint-Janvier** Centre culturel Joseph-Savard	12 à 17 ans Niveau 1 et 2	20 janvier au 25 avril	Mardi 20 h à 21 h 15 et Samedi 13 h 30 à 15 h	80 $	**JUDO-05**
Judo – 18 ans et + Groupe récréatif avec la possibilité d'un volet démonstratif, compétitif et participatif. Ce programme « En forme pour la vie » vous offre de bouger afin de retrouver le plaisir de la forme physique grâce à la pratique des techniques et formes de judo. (14 semaines)	**Saint-Janvier** Centre culturel Joseph-Savard	Adultes Niveau 1 et 2	20 janvier au 25 avril	Mardi 20 h à 21 h 15 et Samedi 13 h 30 à 15 h	140 $	**JUDO-6**

POUR TOUS LES COURS DE JU-JITSU

Tous les élèves doivent se procurer les vêtements à leurs frais. Les prix varient entre 55 $ et 100 $ en moyenne.
Les examens ou passages de grades sont aussi aux frais des participants.

Le Ju-jitsu est l'encyclopédie des arts martiaux. On y retrouve les atemis (frappes), les nage waza (projections) et le kensetsu waza (clés de bras et autres).
Méthode de défense, de contrôle et de démonstration par excellence pour son efficacité. Apprentissage par le jeu et la méditation.

Titre et description	Endroit	Âge	Période	Jour et heure	Coût	Code internet
Ju-jitsu – 7 à 12 ans Cours de conditionnement physique adapté pour la pratique du ju-jitsu. Apprentissage de techniques et suivis stricts de la discipline et des règles de pratique. Jeux ludiques et éducatifs occasionnels. (14 semaines).	**Saint-Janvier** Centre culturel Joseph-Savard	7 à 12 ans Niveau 1 et 10 à 12 ans Niveau 2	22 janvier au 25 avril	Jeudi 18 h à 19 h 15 et Samedi 15 h à 16 h 15	85 $	**JUDO-7**
Ju-jitsu – 13 ans et + Conditionnement physique, jeux, techniques dynamiques de frappes, de projections et de clés articulaires, le tout pratiqué dans un très grand respect des formes, de l'aspect et de l'esprit martial. Discipline sportive pour développer l'art de la paix. (14 semaines).	**Saint-Janvier** Centre culturel Joseph-Savard	13 à 17 ans	22 janvier au 25 avril	Jeudi 19 h 15 à 20 h 30 et Samedi 15 h à 16 h 15	85 $	**JUDO-8**
		18 ans et +			95 $	JUDO-9
« Kangoo jumps » Cours unique! Nouvellement offert au Québec! On s'amuse tout en s'entraînant avec des supers bottes trampolines. Technique qui permet de brûler plus de calories tout en réduisant de 80 % l'impact sur tout le corps. Accessible à tous. Les bottes trampolines sont fournies. **Un enfant peut s'inscrire seul dans un groupe parent/enfant.** 	**Saint-Augustin** Centre culturel du complexe Jean-Laurin	Parent-enfant (6 ans et +)	24 janvier au 4 avril Relâche : 7 mars	Samedi 10 h à 10 h 45	45 $ 6 à 17 ans	**KANG-01**
					80 $ 18 ans et +	**KANG-02**
		Adultes		Samedi 11 h à 12 h	80 $ 18 ans et +	**KANG-03**
	Saint-Canut Centre culturel Patrick-Lepage	Parent-enfant (6 ans et +)	28 janvier au 8 avril Relâche : 4 mars	Mercredi 18 h à 18 h 45	45 $ 6 à 17 ans	**KANG-04**
					80 $ 18 ans et +	**KANG-05**
		Adultes		Mercredi 19 h à 20 h	80 $	**KANG-06**
	Saint-Janvier Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir	Parent-enfant (6 ans et +)	29 janvier au 9 avril Relâche : 5 mars	Jeudi 18 h à 18 h 45	45 $ 6 à 17 ans	**KANG-07**
					80 $ 18 ans et +	**KANG-08**
		Adultes		Jeudi 19 h à 20 h	80 $	**KANG-09**
	Mirabel-en-Haut Gymnase de l'école Mer-et-Monde	Parent-enfant (6 ans et +)	26 janvier au 6 avril Relâche : 2 mars	Lundi 18 h 30 à 19 h 15	45 $ 6 à 17 ans	**KANG-10**
					80 $ 18 ans et +	**KANG-11**
		Adultes		Lundi 19 h 30 à 20 h 30	80 $	**KANG-12**

ÉVENTAIL D'ACTIVITÉS Horaire des inscriptions en page 2

Titre et description	Endroit	Âge	Période	Jour et heure	Coût	Code internet
Karaté **Style Shorinjiryu** (12 semaines)	**Saint-Augustin** Gymnase de l'école de la Clé-des-Champs	6 à 8 ans	19 janvier au 9 avril	Lundi et jeudi 18 h 15 à 19 h	80 $	**KARSTA-01**
		9 à 12 ans		Lundi et jeudi 19 h à 20 h	80 $	**KARSTA-02**
		13 à 17 ans		Lundi et jeudi 20 h à 21 h 30	80 $	**KARSTA-03**
		Adultes			95 $	**KARSTA-04**
Karaté **Style Kenpo** (12 semaines)	**Saint-Benoît** Gymnase de l'école Girouard	6 ans et + (Débutant)	20 janvier au 9 avril	Mardi et jeudi 18 h 30 à 19 h 30	60 $	**KARSTB-01**
		Adultes			80 $	**KARSTB-02**
		6 ans et + (Avancé)		Mardi et jeudi 19 h 30 à 20 h 30	60 $	**KARSTB-03**
		Adultes			80 $	**KARSTB-04**
Karaté **Style Shotokan (ask)** (12 semaines)	**Saint-Canut** Gymnase de l'école Sainte-Anne	5 à 10 ans (Parent-enfant)	19 janvier au 9 avril	Lundi et jeudi 18 h à 18 h 45	60 $	**KARSTC-01**
		11 à 17 ans (Déb. - inter.)		Lundi et jeudi 18 h 45 à 20 h 30	60 $	**KARSTC-02**
		Adultes		Lundi et jeudi 18 h 45 à 20 h 30	80 $	**KARSTC-03**
		11 à 17 ans (Avancé)		Lundi et jeudi 18 h 45 à 20 h 30	60 $	**KARSTC-04**
		Adultes		Lundi et jeudi 18 h 45 à 20 h 30	80 $	**KARSTC-05**
Karaté Pour les cours de niveau initiation, la participation des parents est facultative à la fin du cours. (12 semaines)	**Saint-Janvier** Gymnase de l'école à l'Unisson	4-5 ans (Initiation)	24 janvier au 11 avril	Samedi 8 h 15 à 9 h	60 $	**KARSTJ-01**
		6-7 ans (Initiation)		Samedi 9 h à 9 h 45	60 $	**KARSTJ-02**
		5 à 7 ans (Initiation)	21 janvier au 8 avril	Mercredi 17 h 45 à 18 h 30	60 $	**KARSTJ-03**
		8 à 17 ans	24 janvier au 11 avril	Samedi 9 h 45 à 10 h 45	60 $	**KARSTJ-04**
		Adultes			80 $	**KARSTJ-05**
Karaté **Style Shorinjiryu heijoshin** (12 semaines)	**Sainte-Scholastique** Gymnase de l'école Sainte-Scholastique	4 à 7 ans (Parent-enfant)	24 janvier au 11 avril	Samedi 9 h à 10 h	60 $	**KARSTS-01**
		8 à 17 ans	19 janvier au 11 avril	Lundi 19 h à 20 h 30 et Samedi 10 h à 11 h 30	60 $	**KARSTS-02**
		Adultes			80 $	**KARSTS-03**

Titre et description	Endroit	Âge	Période	Jour et heure	Coût	Code internet
Marmitons (Les) Cours pratique permettant aux jeunes d'apprendre les règles de sécurité en cuisine. Réalisation de recettes simples.	**Saint-Augustin** Centre culturel du complexe Jean-Laurin	6 à 9 ans	28 janvier au 8 avril Relâche : 4 mars	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	50 $	**MARM-01**
		10 à 12 ans		Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	50 $	**MARM-02**
Méditation et relaxation	**Saint-Janvier** Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir	Adultes	30 janvier au 3 avril	Vendredi 13 h 30 à 14 h 45	80 $	**MEDIT-01**
Patinage pour bouts de chou Apprentissage du patin sur glace, 30 min/groupe de 10 enfants. Casque, vêtements chauds, patins lacés et mitaines obligatoires. (12 semaines) **Aucun parent sur la patinoire et sur le côté des bandes.** **Votre groupe sera confirmé dans la semaine du 12 janvier.**	**Saint-Augustin** Aréna du complexe Jean-Laurin	3 à 5 ans	23 janvier au 27 mars	Vendredi À partir de 9 h	35 $	**PATBC-01**
	Saint-Janvier Aréna du complexe du Val-d'Espoir	3 à 5 ans	26 janvier au 30 mars	Lundi À partir de 8 h 30	35 $	**PATBC-02**
			23 janvier au 27 mars	Vendredi À partir de 8 h 30	35 $	**PATBC-03**
	Saint-Canut Aréna de Saint-Canut	3 à 5 ans	23 janvier au 27 mars	Vendredi À partir de 8 h 30	35 $	**PATBC-04**
Patinage libre 50 ans et +	**Saint-Augustin** Aréna du complexe Jean-Laurin	50 ans et +	9 décembre au 2 avril Relâche : 25 décembre et 1er janvier	Mardi et jeudi 9 h à 10 h 30	Gratuit	N/D
	Saint-Janvier Aréna du complexe du Val-d'Espoir		10 décembre au 10 juin Relâche : 24 et 31 décembre	Mercredi 12 h à 13 h	Gratuit	N/D
	Saint-Canut Aréna de Saint-Canut		8 décembre au 2 avril Relâche : 24, 25, 31 décembre et 1er janvier	Lundi, mercredi et jeudi 9 h à 10 h 30	Gratuit	N/D
Patinage familial libre **Journées de relâche pour le secteur de Saint-Janvier :** 11, 23 et 25 décembre; 1er, 15, 18 et 25 janvier; 1er, 5, 19, 22 et 26 février; 12 et 26 mars; 2 avril	**Saint-Janvier** Aréna du complexe du Val-d'Espoir	Famille	9 décembre au 2 avril	Mardi 15 h à 16 h 30 Jeudi 15 h à 16 h Dimanche 16 h à 17 h 30	Gratuit	N/D
	Saint-Canut Aréna de Saint-Canut		8 décembre au 1er avril Relâche : 24, 31 décembre et 18, 25 janvier	Lundi 15 h à 16 h Mercredi 15 h à 16 h 30 Dimanche 13 h à 14 h 30	Gratuit	N/D
	Saint-Augustin Aréna du complexe Jean-Laurin		9 décembre au 3 avril Relâche : 23, 26 décembre et 2, 18, 25 janvier	Mardi 15 h à 16 h Vendredi 15 h à 16 h Dimanche 15 h à 16 h 30	Gratuit	N/D
Patinage libre Avec bébé en poussette et enfant du préscolaire.	**Saint-Augustin** Aréna du complexe Jean-Laurin	Parent avec enfant de moins de 5 ans	10 décembre au 1er juin Relâche : 24, 31 décembre	Mercredi 14 h 30 à 16 h	Gratuit	N/D
	Saint-Janvier Aréna du complexe du Val-d'Espoir		8 décembre au 8 juin Relâche : 5 janvier; 16 février; 9 mars; 27 avril	Lundi 12 h à 13 h	Gratuit	N/D
	Saint-Canut Aréna de Saint-Canut		11 décembre au 2 avril Relâche : 25 décembre et 1er janvier	Jeudi 13 h 30 à 15 h	Gratuit	N/D

ÉVENTAIL D'ACTIVITÉS Horaire des inscriptions en page 2

Titre et description	Endroit	Âge	Période	Jour et heure	Coût	Code internet
Peinture aquarelle Découverte de la peinture à l'aquarelle comme moyen d'expression artistique, et utilisation d'outils permettant différentes techniques. Démonstrations suivies de pratiques. La liste du matériel est disponible sur le site Internet de la Ville : www.ville.mirabel.qc.ca **Matériaux aux frais des participants.** (10 semaines)	**Saint-Janvier** Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir	Adultes	3 février au 7 avril	Mardi 13 h à 16 h	110 $	**PEINTA-01**
				Mardi 18 h à 21 h	110 $	**PEINTA-02**
Peinture et sculpture **Création d'une œuvre collective – Projet intergénérationnel** Dans une atmosphère ludique, à travers la réalisation d'une œuvre collective (peinture et sculpture), et l'exploration du dessin et de la peinture, l'enfant développe son esprit d'équipe et contribue à un projet intergénérationnel. Chacun des participants retourne à la maison avec ses dessins et une petite portion de l'œuvre créée. *Les jeunes de 5 à 7 ans devront être accompagnés d'un adulte (1 parent pour 1 famille)	**Saint-Benoît** Centre culturel René-Laurin	8 à 10 ans	15 mars au 10 mai Relâche : 5 avril	Dimanche 10 h à 11 h 15	50 $ Prévoir l'achat de matériel	**PEINTOC-01**
		5 à 7 ans*		Dimanche 11 h 30 à 12 h 30	50 $ Prévoir l'achat de matériel	**PEINTOC-02**
Peinture créative Le participant fera l'expérience de plusieurs approches de la peinture créative à travers différentes techniques. Notions de base sur les couleurs et composition d'un tableau personnalisé, permettant d'être plus créatif et autonome dans cette forme d'art. La liste du matériel est disponible sur le site Internet de la Ville : www.ville.mirabel.qc.ca **Matériaux aux frais des participants.**	**Saint-Benoît** Centre culturel René-Laurin	Adultes	11 mars au 13 mai	Mercredi 19 h à 22 h	135 $	**PEINTC-01**
Peinture à l'huile La liste du matériel est disponible sur le site Internet de la Ville : www.ville.mirabel.qc.ca **Matériaux aux frais des participants.** (12 semaines)	**Saint-Augustin** Centre culturel du complexe Jean-Laurin	Adultes	27 janvier au 14 avril	Mardi 12 h 30 à 15 h 30	135 $	**PEINTH-01**
	Saint-Canut Centre culturel Patrick-Lepage	Adultes	28 janvier au 15 avril	Mercredi 19 h à 22 h	135 $	**PEINTH-02**
	Saint-Janvier Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir	Adultes	26 janvier au 13 avril	Lundi 12 h 30 à 15 h 30	135 $	**PEINTH-03**
			28 janvier au 15 avril	Mercredi 18 h 30 à 21 h 30	135 $	**PEINTH-04**

Titre et description	Endroit	Âge	Période	Jour et heure	Coût	Code internet
Peinture – Jeunes – Éveil artistique Exploration de divers médiums (gouache, collage, dessin). La liste du matériel est disponible sur le site Internet de la Ville : www.ville.mirabel.qc.ca **Matériaux aux frais des participants.**	**Saint-Janvier** Centre culturel Joseph-Savard	5 à 7 ans	24 janvier au 18 avril Relâche : 7 mars	Samedi 11 h 30 à 12 h 30	55 $	**PEINTEA-01**
Peinture – Jeunes **Cours de peinture à l'acrylique** Exploration et apprentissage de techniques de base et intermédiaires en peinture à l'acrylique, au rythme de chacun des participants. La liste du matériel est disponible sur le site Internet de la Ville : www.ville.mirabel.qc.ca **Matériaux aux frais des participants.**	**Saint-Janvier** Centre culturel Joseph-Savard	7 à 14 ans	24 janvier au 18 avril Relâche : 7 mars	Samedi 12 h 30 à 14 h 30	60 $	**PEINTAC-01**
Photographie numérique (La) (niveau 1) Pour les appareils compacts évolués et reflex. Ce cours permet d'approfondir les éléments suivants : paramètres techniques, capteurs et bruits, contrôle de l'exposition, composition et impact visuel, retouches faciles, etc. Apportez votre appareil photo et son manuel d'utilisation. (10 semaines)	**Saint-Canut** Centre culturel Patrick-Lepage	Adultes	26 janvier au 30 mars	Lundi 19 h à 21 h 30	100 $ 10 semaines	**PHOTO-01**
Pilates Exercices au sol pour renforcer et tonifier les muscles abdominaux et dorsaux, ainsi que pour améliorer la souplesse. (10 semaines)	**Mirabel-en-Haut** Gymnase de l'école Mer-et-Monde	Adultes	28 janvier au 1er avril	Mercredi 19 h à 20 h	80 $	**PIL-01**
				Mercredi 20 h à 21 h	80 $	**PIL-02**
	Saint-Augustin Centre culturel du complexe Jean-Laurin	Adultes	29 janvier au 2 avril	Jeudi 19 h à 20 h	80 $	**PIL-03**
				Jeudi 20 h à 21 h	80 $	**PIL-04**
	Saint-Janvier Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir	Adultes	26 janvier au 30 mars	Lundi 19 h à 20 h	80 $	**PIL-05**
				Lundi 20 h à 21 h	80 $	**PIL-06**
Respiration et relaxation **(Niveau 1)** Augmentez votre niveau d'énergie grâce à l'apprentissage de diverses méthodes de respiration. Les cours se terminent par une rélaxation hypnotique pour se libérer des tensions. Prévoir une tenue vestimentaire confortable. (7 semaines)	**Saint-Augustin** Centre culturel du complexe Jean-Laurin	Adultes	21 mars au 2 mai	Samedi 10 h à 11 h	85 $	**RESPI-01**
Respiration et relaxation **(Niveau 2)** Pré-requis : avoir suivi le niveau 1. Approfondissez certaines approches antistress de respiration et de relaxation, tout en douceur. Prenez totalement conscience des bienfaits d'une bonne respiration dans votre quotidien. Les cours se terminent par une relaxation. Prévoir une tenue vestimentaire confortable. (7 semaines)	**Saint-Augustin** Centre culturel du complexe Jean-Laurin	Adultes	17 mars au 28 avril	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	85 $	**RESPI-02**

ÉVENTAIL D'ACTIVITÉS Horaire des inscriptions en page 2

Titre et description	Endroit	Âge	Période	Jour et heure	Coût	Code internet
Secouristes avertis Le prix inclut le livre nécessaire au cours.	**Saint-Janvier** Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir	10 à 15 ans	3 mai	Dimanche 8 h à 12 h	25 $*	**SECA-01**
Spinning Une activité pour tous. Excellent pour sculpter le bas du corps, les bras et les abdominaux. Un travail d'endurance et bénéfique pour la perte de poids et la capacité cardiovasculaire. (12 semaines)	**Saint-Janvier** Centre de conditionnement physique Mouvement Action 17500, rue du Val-d'Espoir	Adultes	22 janvier au 9 avril	Jeudi 19 h à 20 h	100 $	**SPIN-01**
Stretching Mouvements et techniques d'étirements simples permettant de bien se sentir dans son corps. (14 semaines)	**Saint-Augustin** Centre culturel du complexe Jean-Laurin	Adultes	21 janvier au 22 avril	Mercredi 14 h 30 à 16 h	120 $ 14 semaines	**STRET-01**
« Stretch » yoga Combinaison d'étirements et de yoga. Améliore la souplesse, favorise la concentration et active l'énergie. Vous devez porter une tenue confortable. (12 semaines)	**Saint-Janvier** Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir	Adultes	26 janvier au 20 avril Relâche : 2 mars	Lundi 19 h 30 à 21 h 30	90 $	**STRETY-01**
Tai-chi (multiniveaux) Professeur : Linda Schmouth (12 semaines)	**Saint-Janvier** Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir	Adultes	27 janvier au 14 avril	Mardi 19 h à 21 h	95 $	**TAICHI-01**
Tennis (initiation) Activité de niveau débutant. Apportez votre raquette. (12 semaines)	**Saint-Janvier** Gymnase de l'école à la Croisée-des-Champs	8 à 10 ans	21 janvier au 25 mars	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	35 $	**TENI-01**
Tour du monde de Karibou (Le) Par une série de parcours, de jeux, d'exercices et d'animation, les tout-petits sont invités à courir, sauter, danser, rouler et grimper. Les activités visent à développer les habiletés motrices et permettent aux enfants de ressentir la fierté liée à la réussite personnelle, renforçant ainsi leur estime de soi. L'ambiance y est stimulante et souvent agrémentée de musique. L'objectif premier est de s'amuser, tout simplement! **La présence d'un parent est requise.**	**Saint-Augustin** Centre culturel du complexe Jean-Laurin	12 à 16 mois **Poussins coquins**	24 janvier au 4 avril Relâche : 7 mars	Samedi 8 h 30 à 9 h 20	50 $ (Incluant le cahier, l'aimant et une carte d'accès Internet pour la durée de la session)	**KARIB-01**
		16 à 20 mois **Lapins taquins**		Samedi **9 h 30 à 10 h 20**		**KARIB-02**
		20 à 24 mois **Ratons fripons**		Samedi **10 h 30 à 11 h 20**		**KARIB-03**
		2 ans à 2 ans et demi **Oursons mignons**		Samedi 11 h 30 à 12 h 20		**KARIB-04**
		2 ans et demi à 3 ans **P'tits loups filous**		Samedi 12 h 30 à 13 h 20		**KARIB-05**
		3 à 4 ans **Renards débrouillards**		Samedi **13 h 30 à 14 h 20**		**KARIB-06**
		3 à 4 ans **Renards débrouillards (option soccer)**		Samedi **14 h 30 à 15 h 20**		**KARIB-07**

Titre et description	Endroit	Âge	Période	Jour et heure	Coût	Code internet
Volleyball libre ***Priorité aux résidents de Mirabel**	**Saint-Janvier** École aux Quatre-Vents	15 ans et +	14 janvier au 27 mai	Mercredi 20 h à 22 h 30	1 $/séance/ 15 à 17 ans 3 $/séance/ 18 ans et + 6 $/non rés.	N/D
	Sainte-Scholastique École Sainte-Scholastique	Adultes	13 janvier au 26 mai	Mardi 19 h à 21 h 30	3 $/séance/ 18 ans et + 6 $/non rés.	N/D
Yoga maman-bébé Se fait avec ou sans son bébé âgé de 0 à 6 mois. Pour retrouver sa forme après l'acccouchement, et divertir la mère et son enfant. (14 semaines)	**Saint-Augustin** Centre culturel du complexe Jean-Laurin	Adultes	21 janvier au 22 avril	Mercredi 9 h 30 à 10 h 30	120 $	**YOGMB-01**
Yoga multiniveaux À travers l'apprentissage du yoga, le participant explore divers thèmes, tels les mouvements de la colonne vertébrale, de la mise en forme et des muscles, lui permettant d'en tirer le maximum de bienfaits.	**Saint-Janvier** Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir	Adultes	22 janvier au 9 avril	Jeudi 13 h à 14 h 30	95 $ 12 semaines	**YOGM-01**
				Jeudi 17 h à 18 h 30	95 $ 12 semaines	**YOGM-02**
				Jeudi 20 h à 21 h 30	95 $ 12 semaines	**YOGM-03**
	Saint-Augustin* Centre culturel du complexe Jean-Laurin	Adultes	21 janvier au 22 avril	Mercredi 10 h 30 à 12 h	120 $ 14 semaines	**YOGM-04**
				Mercredi 18 h 15 à 19 h 45	120 $ 14 semaines	**YOGM-05**
				Mercredi 19 h 45 à 21 h 15	120 $ 14 semaines	**YOGM-06**
Yoga prénatal Techniques de relaxation et de respiration, ainsi que des postures de yoga pour la femme enceinte. Apporte confort, énergie et calme pendant la grossesse.	**Saint-Augustin** Centre culturel du complexe Jean-Laurin	Adultes	21 janvier au 22 avril	Mercredi 13 h à 14 h 30	120 $ 14 semaines	**YOGP-01**
	Saint-Janvier Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir	Adultes	22 janvier au 9 avril	Jeudi 18 h 30 à 20 h	95 $ 12 semaines	**YOGP-02**
Zumba Apprentissage de différents pas de danses latines sur des musiques rythmées. Danse individuelle. (12 semaines) **Secteur de Saint-Augustin : Véronique et Julie** **Secteur de Saint-Janvier : Véronique** **Secteur de Saint-Canut : Marilou** **Secteur de Saint-Hermas : Chantal**	**Mirabel-en-Haut** École Mer-et-Monde	16 ans et + Multiniveaux	27 janvier au 14 avril	Mardi 19 h 30 à 20 h 30	50 $/16-17 ans	**ZUM-01**
					90 $/18 ans +	**ZUM-02**
	Saint-Canut Centre culturel Patrick-Lepage	16 ans et + Multiniveaux	26 janvier au 13 avril	Lundi 19 h à 20 h	50 $/16-17 ans	**ZUM-03**
					90 $/18 ans +	**ZUM-04**
				Lundi 20 h à 21 h	50 $/16-17 ans	**ZUM-05**
					90 $/18 ans +	**ZUM-06**
			29 janvier au 16 avril	Jeudi 19 h à 20 h	50 $/16-17 ans	**ZUM-07**
					90 $/18 ans +	**ZUM-08**
	Saint-Hermas Centre culturel Honorius-Lafond	16 ans et + Multiniveaux	27 janvier au 14 avril	Mardi 19 h à 20 h	50 $/16-17 ans	**ZUM-09**
					90 $/18 ans +	**ZUM-10**

ÉVENTAIL D'ACTIVITÉS Horaire des inscriptions en page 2

Titre et description	Endroit	Âge	Période	Jour et heure	Coût	Code internet
Zumba Apprentissage de différents pas de danses latines sur des musiques rythmées. Danse individuelle. (12 semaines) **Secteur de Saint-Augustin : Véronique et Julie** **Secteur de Saint-Janvier : Véronique** **Secteur de Saint-Canut : Marilou** **Secteur de Saint-Hermas : Chantal**	**Saint-Augustin** École la Clé-des-Champs	16 ans et + Multiniveaux	27 janvier au 14 avril	Mardi 19 h à 20 h	50 $/16-17 ans	**ZUM-11**
					90 $/18 ans +	**ZUM-12**
				Mardi 20 h à 21 h	50 $/16-17 ans	**ZUM-13**
					90 $/18 ans +	**ZUM-14**
	Saint-Augustin Centre culturel du complexe Jean-Laurin	16 ans et + Multiniveaux	26 janvier au 13 avril	Lundi 19 h 30 à 20 h 30	50 $/16-17 ans	**ZUM-15**
					90 $/18 ans +	**ZUM-16**
			28 janvier au 15 avril	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	50 $/16-17 ans	**ZUM-17**
					90 $/18 ans +	**ZUM-18**
	Saint-Janvier Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir	16 ans et + Multiniveaux	28 janvier au 15 avril	Mercredi 19 h à 20 h	50 $/16-17 ans	**ZUM-19**
					90 $/18 ans +	**ZUM-20**
				Mercredi 20 h à 21 h	50 $/16-17 ans	**ZUM-21**
					90 $/18 ans +	**ZUM-22**
« Zumbatomic » Spécialement adapté aux besoins des jeunes qui veulent bouger au son de la musique entraînante. (12 semaines) **Secteur de Saint-Augustin : Julie** **Secteur de Saint-Canut : Marilou**	**Saint-Augustin** Centre culturel du complexe Jean-Laurin	4 à 7 ans	26 janvier au 20 avril Relâche : 2 mars	Lundi 18 h à 18 h 45	45 $	**ZUMAT-01**
		8 à 12 ans		Lundi 18 h 45 à 19 h 30	45 $	**ZUMAT-02**
		4 à 7 ans	28 janvier au 22 avril Relâche : 4 mars	Mercredi 18 h à 18 h 45	45 $	**ZUMAT-03**
		8 à 12 ans		Mercredi 18 h 45 à 19 h 30	45 $	**ZUMAT-04**
	Mirabel-en-Haut École Mer-et-Monde	7 à 12 ans	27 janvier au 21 avril Relâche : 3 mars	Mardi 18 h 45 à 19 h 30	45 $	**ZUMAT-05**
	Saint-Canut Centre culturel Patrick-Lepage	7 à 12 ans	29 janvier au 23 avril Relâche : 5 mars	Jeudi 18 h 15 à 19 h	45 $	**ZUMAT-06**
Zumba « Gold » Programme spécialement conçu pour les gens âgés de 50 ans et plus. Chorégraphies simples et adaptées. Parfait pour ceux qui recherchent l'esprit festif de la zumba, mais qui ont envie d'une activité moins intense comportant moins de sauts. (10 semaines) **Professeur : Maureen**	**Saint-Augustin** Centre culturel du complexe Jean-Laurin	50 ans et + (débutant)	27 janvier au 31 mars	Mardi 13 h à 14 h	70 $	**ZUMGO-01**
		50 ans et + (inter. - avancé)		Mardi 14 h à 15 h	70 $	**ZUMGO-02**
		50 ans et + (débutant)	29 janvier au 2 avril	Jeudi 13 h à 14 h	70 $	**ZUMGO-03**
		50 ans et + (inter. - avancé)		Jeudi 14 h à 15 h	70 $	**ZUMGO-04**

SOCCER FC CHALLENGER MIRABEL – ÉTÉ 2015

DATES D'INSCRIPTION :

U4 à U8

Du 17 janvier au 10 avril 2015, par téléphone, par Internet ou en personne au Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire, du lundi au vendredi, de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30.

U9 à SÉNIOR

Les 17 et 18 janvier 2015, de 9 h à 16 h 30, et les 21 et 22 février 2015, en personne seulement, au Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire.

PRISE DE PHOTO OBLIGATOIRE POUR TOUS LES NOUVEAUX JOUEURS.

Voir le fichier EXCEL afin de savoir si vous devez prendre une photo, sur le site Internet : www.soccermirabel.com.

Ligue	Jour et heure	Catégorie	Année de naissance	Tarif	Code Internet
TIMBITS	L'horaire des catégories Timbits sera disponible sur le site Internet : www.soccermirabel.com	U4	2011	125 $	SOC-U4
TIMBITS		U5	2010	125 $	SOC-U5
TIMBITS		U6	2009	125 $	SOC-U6
TIMBITS		U7	2008	125 $	SOC-U7
TIMBITS		U8	2007	125 $	SOC-U8
ARSL « A »	Jusqu'à la fin des classes, les joutes auront lieu les fins de semaine, par la suite sur semaine, sur le territoire des Laurentides	U9	2006	160 $	SOC-U9
ARSL « A »		U10	2005	160 $	SOC-U10
ARSL « A »		U11	2004	160 $	SOC-U11
ARSL « A »		U12	2003	180 $	SOC-U12
ARSL « A »		U13	2002	180 $	SOC-U13
ARSL « A »		U14	2001	180 $	SOC-U14
ARSL « A »		U15	2000	180 $	SOC-U15
ARSL « A »		U16	1999	180 $	SOC-U16
ARSL « A »		U17	1998	180 $	SOC-U17
ARSL « A »		U18	1997	180 $	SOC-U18
ARSL « A »		U21	1994, 1995, 1996	205 $	SOC-U21

Tous les joueurs doivent fournir leurs propres shorts et bas de couleur bleu marine, de même que leurs protège-tibias, souliers de soccer et ballon.

NOUVEAU EN 2015!

BESOIN D'ENTRAÎNEURS, D'ARBITRES ET DE BÉNÉVOLES

Critères :

Être âgé de 15 ans et plus, et avoir des connaissances en soccer.

Prière d'envoyer votre candidature à : c.beaulieu@ville.mirabel.qc.ca

Pour plus de renseignements : 450 475-8656, ou consultez le site Internet : www.soccermirabel.com

BASEBALL MINEUR DE MIRABEL – ÉTÉ 2015

1- Inscription par Internet à compter du 26 janvier, 9 h 30, au 10 avril, 16 h 30, à www.ville.mirabel.qc.ca.

2- Inscription par téléphone, du 26 janvier, 9 h 30, au 10 avril, 16 h 30, au 450 475-8656. Inscription fermée de 12 h à 13 h.

3- Inscription en personne, du 26 janvier (de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30), au 10 avril 16 h 30, au bureau du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire.

Pratiques en gymnase : Veuillez prendre note que les pratiques en gymnase débuteront en mars pour les catégories Atomes à Midget. Pour les catégories « Pré-initiation » à Novice, les pratiques débuteront plus tard au mois de mai. Consultez le site Internet de l'Association pour l'horaire et d'autres renseignements.

Année de naissance	Catégorie	Coût	Code Internet
2010	Pré-initiation	105 $	BAS15-01
2009	Initiation	105 $	BAS15-02
2008	Novice	105 $	BAS15-03
2006, 2007	Atome	135 $	BAS15-04
2004, 2005	Moustique	135 $	BAS15-05
2002, 2003	Pee-Wee	135 $	BAS15-06
2000, 2001	Bantam	135 $	BAS15-07
1997, 1998, 1999	Midget	135 $	BAS15-08

ENTRAÎNEURS

Si vous désirez devenir entraîneur, vous devez contacter les membres du conseil d'administration afin de leur mentionner votre intérêt.

Les joueurs doivent fournir leur tenue vestimentaire : casque de frappeur, gant, pantalon de baseball et un « undershirt ».

Attention : À compter du 13 avril, il y aura des frais de 10 $ pour les inscriptions en retard, et les inscriptions seront prises selon les places disponibles.

Pour les catégories « Pré-initiation », Initiation et Novice : Les parents qui veulent s'impliquer sont les bienvenus sur le terrain, afin d'aider l'instructeur dans l'animation des ateliers d'apprentissage.

ARBITRES ET MARQUEURS AU BASEBALL

ADOS ET ADULTES DEMANDÉS (MAI À SEPTEMBRE), selon l'horaire des parties de baseball mineur :

- ÊTRE ÂGÉ DE 13 ANS ET PLUS
- AVOIR DES CONNAISSANCES EN BASEBALL

Les personnes intéressées à postuler pour un de ces emplois doivent communiquer avec Dany Quintal, au Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire, au **450 475-2090**, ou par courriel à : d.quintal@ville.mirabel.qc.ca.

GYM PLUS – Club de gymnastique des Laurentides

SESSION HIVER-PRINTEMPS 2015
Durée : 16 cours
Lieu : École la Croisée-des-Champs, 13705, rue Lacroix, secteur de Saint-Janvier

Le club de gymnastique Gym-Plus des Laurentides est un organisme à but non lucratif créé depuis plus de 30 ans. Les cours de gymnastique du secteur récréatif sont basés sur le circuit régional de la Fédération de Gymnastique du Québec (FGQ). Ce programme est composé de plusieurs niveaux d'apprentissage qui assurent une évaluation dans le développement des habiletés gymniques.

Une campagne de financement est obligatoire pour tous les inscrits à la session hiver-printemps 2015. Deux choix s'offrent aux parents :
1. Ajout de 45 $ aux frais d'inscription; de cette façon, vous n'aurez aucun chocolat à vendre.
2. Ou en prenant une mallette de chocolat pour vendre; nous remettre un chèque postdaté au 13 février de 90 $ pour couvrir la vente de chocolat.

Clientèle	Heure	Jour	Coût	Description du cours
Gym Banbin 2-3 ans « Aide-moi à le faire seul » Durée 45 min (avec un parent)	9 h à 9 h 45 ou 10 h à 10 h 45	Dimanche	100 $ (frais de cours) + frais supplémentaires*	Travail par éducatifs sous forme de parcours amusants, favorisant le développement moteur. **Le parent assistera le moniteur afin d'aider l'enfant à suivre les différents parcours.**
4-5 ans mixte Durée 60 min	9 h à 10 h ou 10 h à 11 h	Dimanche	150 $ (frais de cours) + frais supplémentaires*	Travail par éducatifs sous forme de parcours amusants, favorisant le développement moteur. **Présence interdite du parent.**
Récréatif 6 à 15 ans Durée 90 min	11 h à 12 h 30	Dimanche	175 $ (frais de cours) + frais supplémentaires*	Gymnastique sur des appareils, basée sur le circuit régional québécois. **Présence interdite du parent.**

* Frais supplémentaires : Des frais additionnels obligatoires s'ajoutent pour le maillot du club (fille de 4 ans et + : 30 $), l'affiliation à la FGQ (25 $), et la campagne de financement (45 $ ou 90 $). Ces frais ne sont pas remboursables.

Dates importantes : La session débute le 26 janvier et se termine le 8 juin.

Spectacle annuel : Date et coût d'inscription à venir.

Relâche : 1er mars, 19 et 26 avril, ainsi que le 17 mai.

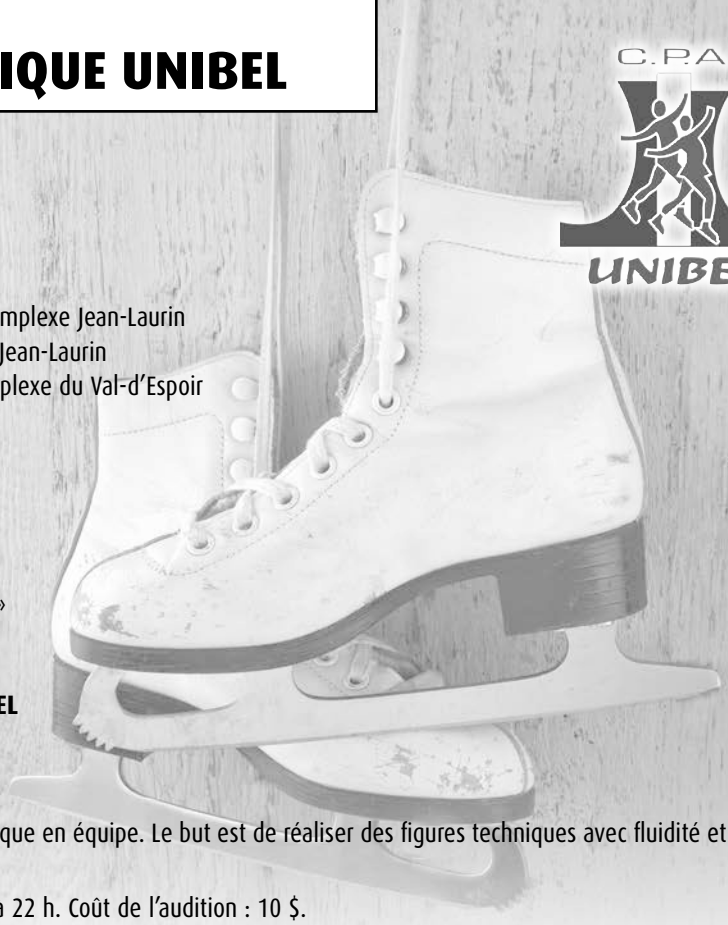
Inscription : En ligne dès le 24 novembre 2014, sur le site Internet de Gym Plus.

En personne, le 10 janvier 2015, de 9 h à 12 h,
au 95, boul. des Entreprises, à Boisbriand (entrée arrière droite de la bâtisse).

Politique de remboursement : Un remboursement de 75 % des frais de cours est possible après le 1er cours. Aucun remboursement après le 2e cours.
Étant donné les risques inhérents à la pratique de ce sport, aucun remboursement ne sera fait en cas de blessure.
Des frais de 20 $ seront appliqués pour les chèques sans provision.

Pour plus de détails : www.gym-plus.ca ou france.lauzon@gym-plus.ca ou 450 965-8609 (France)

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE UNIBEL



« ÉCOLE DE PRINTEMPS 2015 »
Lieu : Aréna du complexe du Val-d'Espoir
Dates : Du 21 avril au 6 juin

Dates et heures d'inscription :
Les samedis 14 et 28 février, de 8 h à 15 h 30, à l'aréna du complexe Jean-Laurin
Le mardi 17 février, de 18 h à 20 h 30, à l'aréna du complexe Jean-Laurin
Le mercredi 18 février, de 17 h 30 à 20 h 30, à l'aréna du complexe du Val-d'Espoir

Horaire des cours selon la journée de la semaine :
Les mardis, de 18 h 30 à 20 h 30 : Style libre
Les mercredis, de 18 h à 21 h : Style libre et habiletés
Les jeudis, de 18 h à 21 h : P.P.P. (étapes) et danse
Les vendredis, de 18 h à 21 h : Style libre et habiletés
Les samedis, de 7 h à 7 h 55 : Possibilité de « power skating »

« LES ÉCLYPSES », PATINAGE SYNCHRONISÉ DE MIRABEL
Lieu : Aréna du complexe du Val-d'Espoir
Dates : Du 21 avril au 6 juin

Cette activité, qui est un dérivé du patinage artistique, se pratique en équipe. Le but est de réaliser des figures techniques avec fluidité et élégance, tout en restant synchronisé entre tous les patineurs.
Une audition est obligatoire, le mercredi 15 avril, de 18 h 30 à 22 h. Coût de l'audition : 10 $.

« ÉCOLE D'ÉTÉ DE PATINAGE ARTISTIQUE » ET CAMP DE JOUR
Lieu : Aréna de Saint-Canut
Dates : Du 25 juin au 8 août

Un dépliant vous donnant tous les détails sera disponible dès le mois d'avril.

Renseignements : 450 475-2060 ou ecoleprintemps@cpaunibel.com – Site Internet : www.cpaunibel.com

VIACTIVE

La Ville de Mirabel est très heureuse de s'associer avec la FADOQ des Laurentides (Fédération des Aînés) et la DSP (Direction de la santé publique) pour offrir des séances d'exercices gratuites aux 65 ans et plus à Mirabel!

Ces séances seront adaptées aux besoins spécifiques des participants afin que tous en tirent le maximum de bénéfices. Chaque séance comportera une période d'échauffement, d'aérobie, de musculation, d'étirements et de détente.

Lieu : Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir

Quand : Les lundis, de 10 h à 11 h

Dates : Du 16 février au 27 avril (relâche le 6 avril pour la fête de Pâques)

Pour plus de détails et inscription : Sonia Brouillette, au 450 434-7796.

PARC RÉGIONAL DU BOIS-DE-BELLE-RIVIÈRE

Le parc régional du Bois-de-Belle-Rivière est un parc public, facilement accessible à tous les citoyens mirabellois, car il est situé au centre géographique de la ville de Mirabel. Ce site comprend une grande forêt de 176 hectares, des jardins, ainsi que des aménagements pour des activités familiales extérieures, pour tous les membres de la famille, et ce, 12 mois par année.

PARC RÉGIONAL éducatif
Bois de Belle-Rivière

DES ACTIVITÉS POUR TOUS DURANT TOUT L'HIVER

La saison hivernale ne fait pas exception aux autres saisons au parc régional du Bois-de-Belle-Rivière, où l'on retrouve des activités susceptibles d'intéresser petits et grands tout au long de l'année.

En effet, durant l'hiver, le parc est synonyme de randonnées dans les 7 kilomètres de sentiers de marche et de raquette libre, et dispose de toutes nouvelles glissades sur tube très sécuritaires, aménagées à 20 mètres du sol (le plus haut sommet de Mirabel).

Ajoutons à ces attraits, le sentier multisport qui s'étend sur quelques 6,5 kilomètres, pour le ski de randonnée.

Durant la belle saison hivernale, il ne faut pas manquer la visite du magnifique sentier Art3 (œuvres d'arts permanentes) dans le secteur de la cédrière.

Les visiteurs peuvent également prendre part aux activités du Club d'ornithologie et s'offrir une randonnée à cheval.

Finalement, le populaire parc de glace, qui comporte une patinoire de dimension réglementaire et d'un sentier glacé en forêt d'une distance de 2,5 kilomètres, est un incontournables sur le site.

Le parc donne également accès à cinq refuges qui peuvent accueillir ceux qui sont intéressés à vivre une expérience unique à des tarifs abordables.

Tarifs : **Résidents de Mirabel : gratuit avec preuve d'identité!**

Entrée générale : Adultes : 6 $
Enfants : 2 $ (6 à 16 ans)
Chien : 1 $
Laissez-passer annuels disponibles.

Les tarifs sont sujets à changement sans préavis.

Heures d'ouverture :
Ouvert toute l'année, de 9 h 15 à 17 h en semaine, et de 9 h à 17 h, la fin de semaine. De la Fête nationale à la fête du Travail, de 9 h à 18 h, et de 9 h à 19 h, la fin de semaine.

Renseignements :
9009, boul. Arthur-Sauvé, Mirabel
450 258-4924 ou www.boisdebelleriviere.com
info_bbr@b2b2c.ca

NOUS RECHERCHONS DES ÉTUDIANTS POUR L'ÉTÉ 2015

En vue de la prochaine saison estivale, le parc régional du Bois-de-Belle-Rivière est présentement à la recherche d'étudiants qui seront plus particulièrement affectés au service à la clientèle (pêche et guérite), ou qui agiront à titre de surveillant sauveteur qualifié, de sauveteur national plage ou de sauveteur national piscine.

Les jeunes intéressées par ces postes sont invités à faire parvenir leur candidature, au plus tard le 6 février 2015, par télécopieur, au 450 258-0085, ou par la poste à l'adresse suivante :
bois de Belle-Rivière, 9009, route Arthur-Sauvé, Mirabel (Québec) J7N 2T8.

Renseignements : 450 258-4924.

Projets, commentaires, suggestions

Le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire est constamment à la recherche de gens dynamiques et de nouvelles idées. Si vous souhaitez mettre sur pied une activité ou une association susceptible d'intéresser vos concitoyens, ou si vous désirez vous impliquer bénévolement dans un comité déjà existant, nous attendons votre appel.

PARC DU DOMAINE-VERT
10423, montée Sainte-Marianne, Mirabel (sortie 28 de l'autoroute 15 sud, et sortie 23 de l'autoroute 15 nord)
Tél. : 450 435-6510 / Téléc. : 450 435-3621
www.domainevert.com / info@domainevert.com

Le parc du Domaine-Vert est un parc forestier intermunicipal à vocation de plein air, situé en milieu urbain. Les activités qui y sont offertes s'adressent à la famille, aux groupes scolaires et aux entreprises. Plusieurs activités vous y attendent pour la saison hivernale : ski de fond, raquette, glissade et patin y sont pratiqués. Boutique de location (skis de fond, raquette et tubes pour glisse). Location de salles, de plateaux, d'équipements (boutique de location) et de chalets. 34 km linéaires de pistes de ski de fond (pas classique et pas de patin); 5,7 km de sentiers de raquette; 3,4 km de boucles de marche; 1 km d'anneau de glace et 3 couloirs sur la butte de glisse.

Communication importante pour les citoyens de Mirabel
Grâce à la démarche du conseil municipal de la Ville de Mirabel de vouloir simplifier le processus pour l'entrée gratuite au Parc pour ses citoyens, ceux-ci ne sont plus dans l'obligation de se procurer un laissez-passer annuel. Une preuve de résidence avec photo est cependant requise lors des visites.

École de ski de fond du parc du Domaine-Vert
Des cours de ski seront de nouveau offerts cette année, par le Club des Fondeurs-Laurentides, qui offre des programmes jeunesse reconnus par Ski de Fond Canada et des cours aux adultes. Le Club en est à sa 39e année d'existence. Pour de plus amples renseignements : fondeurslaurentides.ca.

Fête Actineige du regroupement Ski de fond Laurentides
Le **11 janvier 2015** aura lieu une journée plein air dans tous les centres membres du RSFL. Différentes activités se tiendront pour encourager les gens à bouger en famille. Pour renseignements : visitez le domainevert.com, téléphonez au 450 435-6510, poste 223, ou envoyer un courriel à l'adresse : animation@domainevert.com.

NOUVEAU! Deux soirées aux flambeaux
Dates : **les samedis 31 janvier et 28 février.** Au programme : randonnée pédestre nocturne de 3 km, glissade, patinage sur anneau de glace éclairée, et feu de joie. Pour le programme complet et le coût des billets, visitez le domainevert.com, ou téléphonez au 450 435-6510, poste 223, ou envoyer un courriel à l'adresse : animation@domainevert.com.

Camp plein air de la semaine de relâche
Du **2 au 6 mars** prochain, de nombreuses activités de plein air vous attendent sur le site : glissade, survie, raquette, ski de fond, « babyfoot » et patinage. Coût : 160 $ pour la semaine, incluant le service de garde. Pour renseignements et inscription, par Internet, au domainevert.com dès le 5 janvier, ou par téléphone, au 450 435-6510, poste 223.

D'ARBRE EN ARBRE MIRABEL (réservation requise)
10423, montée Sainte-Marianne, Mirabel
(sortie 28 de l'autoroute 15 sud, et sortie 23 de l'autoroute 15 nord)
Tél. : 450 433-9773 – www.arbreenarbre.com

Hébertisme aérien à la cime des arbres vous offrant des défis à relever selon votre forme physique ! Vivez un dépassement personnel sous la supervision de patrouilleurs formés et accrédités pour votre sécurité. Pour vous donner un avant-goût, visionnez notre vidéo en ligne.

Réservations requises. Ouvert à l'année.

NOUVELLE ADRESSE DÈS DÉCEMBRE 2014!
8106, rue de Belle-Rivière
Sainte-Scholastique, Mirabel QC J7N 2V8

MAISON DE LA FAMILLE DE MIRABEL
Un parent informé permet à son jeune enfant ou son adolescent d'être mieux outillé!
Renseignements : 450 475-0155
info.mdfm@videotron.ca / www.mfdemirabel.com

Vous êtes à la recherche d'activités à faire en famille? Vous avez besoin de conseils et d'outils pour améliorer vos relations et renforcer vos liens familiaux? La Maison de la famille offre une milieu de vie qui répond à ces besoins.

Atelier « Son des gamins » – **Atelier langage des signes**
Atelier massage bébé/enfant
Atelier « Bébé Litou » (pour les 12 à 36 mois)
Atelier « Bébé s'éveille 1 » (pour les 2 à 8 mois)
Atelier « Couponing » – **Rencontres prénatales** – **Atelier « Troc-Tes-Trucs »**
Atelier de purées pour bébés – Atelier Espace-Parent
« Bonne Boîte Bonne Bouffe » points de chute : Complexe Jean-Laurin, entre 15 h et 18 h.
Cuisine collective à Saint-Benoît, Sainte-Scholastique et Saint-Janvier.
Halte-garderie « La Mirabelline » vous offre un répit, les mardis et les mercredis. Des frais d'inscription de 25 $ sont exigés. Coût de 7 $ par jour. Fermé temporairement pour cause de déménagement.
Halte-allaitement – Conférences de Robert Darche
Conférences de Mélanie Dumais : Formation « Parent guide, parent complice (PGPC) » de 18 h 30 à 22 h.
Formation RCR/DEA – Visitez le site Internet pour les détails de la formation.
Soirée « Dégustation bières et saucisses » pour levée de fond, le 18 avril, dès 17 h 30, au centre culturel du complexe du Val-d'Espoir, secteur de Saint-Janvier.
Dépouillement d'arbre de Noël

Devenez membre de la Maison de la famille **gratuitement** en remplissant le formulaire sur notre site Internet, et restez informé de nos activités!

Suivez-nous sur Facebook : www.facebook.com/mfdemirabel, ou consultez notre site Internet : www.mfdemirabel.com

Club équestre de Mirabel

30 ANS DÉJÀ!

Depuis déjà 30 ans, le Club équestre de Mirabel Inc. fait la promotion des sports équestres, assure l'entretien des sentiers équestres, leur pérennité et les droits de passage de ceux-ci, afin que tous les cavaliers membres puissent profiter des quelques 200 kilomètres de sentiers en toute sécurité, dans le respect de l'environnement et du développement durable.

Les sports équestres sont d'excellentes activités physiques et rallient des gens de tous âges et de toutes conditions sociales. Un réseau de sentiers équestres aussi vaste, balisé et sécuritaire, constitue une particularité et un réel joyau pour la région de Mirabel.

Frédérique Vervoort, présidente. Renseignements et inscription :
514 724-9019 www.clubequestredemirabel.org

ANTENNE UNIVERSITAIRE DU TROISIÈME ÂGE

ATELIERS • COURS • CONFÉRENCES

PROGRAMMATION HIVER 2015 – FORMULE « AUDITEUR LIBRE »
COURS DE JOUR POUR LES 50 ANS ET PLUS

UTACN
Université du troisième âge Couronne Nord

L'IRAN ET LA SOCIÉTÉ IRANIENNE CONTEMPORAINE
Les mercredis matin, du 4 février au 1er avril
À la Maison du citoyen, à Saint-Eustache
Coût : 95 $

HISTOIRE DE LA PAPAUTÉ 2
Les jeudis matin, du 5 au 19 février
À la Maison du citoyen, à Saint-Eustache
Coût : 45 $

APPARENCE ET RÉALITÉ : SE RENDRE À SOI
UN ATELIER DE RÉFLEXION EN PHILOSOPHIE
Les mardis matin, du 3 au 24 février
À la Maison du citoyen, à Saint-Eustache
Coût : 68 $

LES COUPLES DE MUSICIENS COMPOSITEURS
Les lundis après-midi, du 2 février au 23 mars
À la Maison du citoyen, à Boisbriand
Coût : 95 $

POUR APPRÉCIER LES OPÉRAS DU MET
Les jeudis après-midi, du 12 au 19 mars
À la Maison du citoyen, à Boisbriand
Coût : 35 $

VIVRE SA MÉMOIRE
Les jeudis matin, du 5 au 26 mars
À la Maison du citoyen, à Saint-Eustache
Coût : 68 $

LES GRANDS THÈMES DE L'ŒUVRE D'ART
Les mardis matin ou après-midi,
du 3 février au 31 mars
À la Maison du citoyen, à Boisbriand
Coût : 95 $

LA CIVILISATION MAYA
Les mardis matin, du 10 au 24 mars
Au Centre 50+ Blainville, à Blainville
Coût : 45 $

LA CRISE UKRAINIENNE, SES ENJEUX ET STRATÉGIES
Les lundis matin, du 2 au 23 février
À la Maison du citoyen, à Saint-Eustache
Coût : 60 $

AU TOUR DE... VENISE
Les mercredis après-midi, du 11 mars au 1er avril
À la Maison du citoyen, à Boisbriand
Coût : 60 $

SCIENCES : LES TEMPS ANCIENS
Les jeudis après-midi, du 12 au 26 mars
À la bibliothèque Guy-Bélisle, à Saint-Eustache
Coût : 45 $

ATELIER D'ÉCRITURE : J'ÉCRIS MA VIE
Les lundis, du 2 février au 23 mars
À la bibliothèque municipale, à Sainte-Thérèse,
en matinée
Au Centre communautaire de Rosemère,
en après-midi
Coût : 135 $ matin **ou** après-midi

LES VARIÉ-THÉ DU MERCREDI

Les cités englouties de l'Égypte / Expo 67
Histoire du costume et évolution du vêtement à travers le temps

Du 11 au 25 février.
Le thé sera servi dès 13 h.
À la Maison du citoyen, à Boisbriand, au coût de 45 $.

LEUR VIE... QUELLES VIES!

Jean Moulin / Romain Gary / Madame de Montespan
Les jeudis après-midi, du 5 au 19 février
À la Maison du citoyen, à Boisbriand, au coût de 45 $.

Aucun préalable – Aucun examen – Inscription avant le 22 janvier 2015
Pour renseignements : Ginette Boyer, au 450 473-2031 ou Nicole Côté, au 450 491-0735
Inscription en ligne au www.usherbrooke.ca/uta/crn

ASSOCIATION DES MAISONS DE JEUNES DE MIRABEL

Le lieu de rencontre idéal pour les 12 à 17 ans, supervisé par une équipe d'intervenants qualifiés ! L'Association des maisons de jeunes de Mirabel, c'est avant tout six endroits pour les adolescents de la région, ainsi qu'un lieu complémentaire à la famille et à l'école. C'est également un endroit de prise en charge, d'accompagnement, de soutien et de référence vers d'autres organismes. C'est aussi un lieu d'écoute, d'expression et de créativité où l'on encourage le jeune à se mettre en action en prenant part à divers projets : implication dans la communauté, sensibilisation, activités sociales et ludiques, etc. Bref, c'est un lieu d'action et d'interaction où la valeur prédominante est le respect. Pour toute question, contactez-nous :

Secteur	Adresse	Téléphone
Saint-Augustin	8503, rue Saint-Jacques	450 475-7277
Saint-Canut	9625, boul. de Saint-Canut	450 565-2585
Saint-Janvier	13936, boul. du Curé-Labelle	450 435-8137
Saint-Hermas	4261, rue Lalande	450 258-4887
Sainte-Scholastique	9945, rue de Belle-Rivière	450 258-1675
Saint-Benoît	4010, rue Saint-Jean-Baptiste	450 412-0811

Visitez notre site www.mdjmirabel.ca

Allez cliquer « J'aime » sur notre page Facebook : Association des MDJ de Mirabel

VOLET TRAM – TRAVAIL DE RUE À MIRABEL

Secteur de Saint-Janvier : 514 926-5493 Secteurs de Saint-Canut et de Saint-Augustin : 450 602-7373

Administration

Sylvain Fredette, directeur, 450 475-2071; Geneviève Demers, directrice adjointe, 450 475-2008, poste 4038; Audrey Mathieu, coordonnatrice, 450 475-2008, poste 4032; et Guylaine Lesage, adjointe administrative, 450 475-2091.

MYTHES ET RÉALITÉS AU SUJET DES MAISONS DE JEUNES...

Énoncé 1 - Peut-on consommer de la drogue ou de l'alcool à la maison de jeunes ?

Mythe : Toute consommation de drogue ou d'alcool est strictement interdite dans la MDJ et sur son territoire. Si un jeune est en état de consommation, nous lui demandons de quitter la MDJ, c'est tolérance zéro !

Énoncé 2 - Il n'y a pas d'encadrement à la MDJ, les jeunes sont laissés à eux-mêmes.

Mythe : Il y a des règlements à respecter quand on vient à la MDJ, tels que le respect des autres, du matériel et des intervenants. En tout temps, deux intervenants qualifiés sont présents dans la MDJ. Ils s'assurent du bon fonctionnement de la maison et veillent à ce que les règlements soient respectés.

Énoncé 3 - Je peux venir faire mes devoirs à la MDJ.

Réalité : La MDJ offre de l'aide aux devoirs tous les soirs. Des ordinateurs, des imprimantes et du matériel scolaire sont mis à la disposition des jeunes (dictionnaire, Bescherelle, crayons, règle, etc.). Les intervenants peuvent aussi te donner un coup de main pour étudier ou comprendre une matière.

Énoncé 4 - Le « skatepark » fait partie du territoire de la MDJ.

Mythe : Malgré la proximité physique avec la maison de Jeunes, le « skatepark » n'appartient pas à la MDJ. Il appartient à la Ville de Mirabel. Les intervenants de la MDJ n'ont donc pas le contrôle sur ce qui s'y passe.

Énoncé 5 - Mes parents peuvent venir visiter la MDJ.

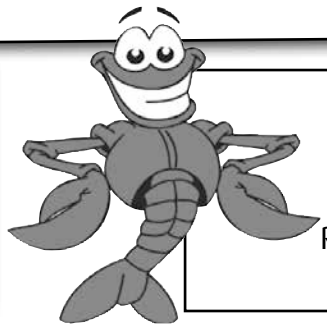
Réalité : En tout temps, les parents peuvent venir visiter les lieux et rencontrer les intervenants de la MDJ. Ils peuvent venir chercher leurs jeunes ou appeler s'ils veulent leur parler. Cependant, ils ne peuvent pas y passer toute la soirée étant donné que la MDJ s'adresse aux adolescents de 12 à 17 ans.

Énoncé 6 - Je peux me confier aux intervenants de la MDJ.

Réalité : Les intervenants sur place peuvent t'écouter et te conseiller en tout temps, et ce, de manière confidentielle. Comme ils sont tenus par le secret professionnel, ils ne peuvent pas divulguer ce que tu leur confies, que ce soit à tes parents, à ton école ou à tes amis.

Viens t'amuser, viens t'impliquer, viens nous proposer tes projets !

Bienvenue aux jeunes qui ont des projets communautaires à nous proposer!



LE SAMEDI 30 MAI 2015, participez à la soirée FESTI-HOMARD 2015 !

Renseignements : 450 475-2091.

ACTIVITÉS À LA BIBLIOTHÈQUE

BIBLIOTHÈQUE DE MIRABEL

INSCRIPTION OBLIGATOIRE. Début des inscriptions : mardi 6 janvier, à 11 h (sauf heures du conte et ateliers de création littéraire)

SÉRIE DE CONFÉRENCES – HIVER 2015 – BIBLIO JAN

L'IMPORTANCE DE LA CONNAISSANCE DE NOTRE HISTOIRE

Avec **Marcel Tessier,** *historien, professeur et conférencier*

Le jeudi 29 janvier, à 19 h

Avec la ferveur de celui qui croit qu'un peuple qui ignore son histoire est un peuple sans histoire, Marcel Tessier retrace le chemin parcouru par les personnages qui ont balisé les frontières et forgé le caractère unique de notre parcelle de continent.

RÉVÉLATION D'UN ESPION DE LA SQ

Avec **Claude Lavallée,** *ex-enquêteur de la Sûreté du Québec*

Le jeudi 19 février, à 19 h

Au cœur de la Révolution tranquille, la Sûreté provinciale du Québec met sur pied une escouade spéciale dont la mission sera de lutter contre la corruption et le crime organisé. Claude Lavallée, combattant dans cette escouade, nous livre les secrets de ses enquêtes et de ses filatures.

L'EUROPE DE L'EST À VÉLO

Avec **Daniel Charbonneau,** *aventurier conférencier*

Le jeudi 26 février, à 19 h

En avril 2013, Daniel Charbonneau entreprend un périple à vélo au travers de la Hongrie, la Slovaquie, l'Autriche, la République Tchèque, l'Allemagne et les Pays-Bas. Lors de sa conférence, il saura vous captiver par les images qu'il a recueillies au cours de son voyage et les commentaires que ces pays lui ont inspirés.

L'ART DE RECEVOIR ET D'ÊTRE REÇU DANS LE PLAISIR !

Avec **Danielle Roberge,** *consultante en étiquette et protocole*

Le jeudi 19 mars, à 19 h

L'art de recevoir comporte des règles. À quelle heure doit-on arriver? Quand développer le cadeau d'hôtesse? Et le vin que l'on reçoit, doit-on le boire ou non avec ses invités? La conférencière présentera sur ces sujets délicats une conférence dynamique et interactive teintée d'humour.

TRANSCENDER LA DOULEUR POUR TOUCHER L'HARMONIE

Avec **Sophia Lessard,** *sexologue, formatrice, communicatrice médias et auteure*

Le jeudi 26 mars, à 19 h

Sophia Lessard partage avec nous le soufle personnel et intime qui lui a donné sa direction professionnelle. En se racontant, cette femme résiliente nous emmène directement au cœur de ce que nous sommes. Elle partagera ses blessures qui l'ont convaincue que, bien que traumatisantes, les tragédies ne viennent pas pour autant marquer la personne du sceau d'une victime à vie.

PLANTES POUR UN PAYSAGE GOURMAND À ENTRETIEN MINIMAL

Avec **Guillaume Pelland,** *paysagiste spécialisé en production horticole, en permaculture et en environnement*

Le jeudi 16 avril, à 19 h

Présentation des plantes comestibles vivaces adaptées à notre climat, résistantes aux insectes et aux maladies, nécessitant peu de taille et d'entretien.

BIBLIOTHÈQUE DE MIRABEL

INSCRIPTION OBLIGATOIRE.
Début des inscriptions : mardi 6 janvier, à 11 h
(sauf heures du conte et ateliers de création littéraire)

ATELIERS DE CRÉATION LITTÉRAIRE

Ces ateliers s'adressent à tous ceux qui caressent des projets d'écriture créative.

QUAND?
Les lundis 12 et 26 janvier, 9 et 23 février, ainsi que le 9 mars, de 13 h 30 à 16 h **ou** de 19 h à 21 h 30.

OÙ? À la bibliothèque du secteur de Saint-Janvier.

ANIMATRICE : Nicole Lapointe.

COÛT : 40 $ pour les 5 ateliers.

DÉBUT DES INSCRIPTIONS : lundi 10 novembre.

Pour plus de renseignements, rendez-vous à la bibliothèque ou sur le site Internet.

www.ville.mirabel.qc.ca/biblio

INSCRIPTION HIVER 2015

Nom : _____

_____

Adresse : _____

_____ Code postal : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

ATELIER (cochez votre choix) :

☐ En après-midi
13 h 30 à 16 h

☐ En soirée
19 h à 21 h 30

N'oubliez pas d'inclure votre paiement (40 $).
Le chèque doit être fait à l'ordre de la Ville de Mirabel.

CLUB DE LECTURE DU RAT BIBOCHE

Pour les enfants de 3 à 6 ans*

QUAND?
En février et en mars.

OÙ?
Dans les six bibliothèques de la Ville de Mirabel

Comment s'inscrire?
En se présentant dans l'une des six bibliothèques

DATES D'INSCRIPTION :
du 2 au 20 février.

En adhérant au Club, les enfants bénéficient de certains privilèges tels que sélection de livres, concours, bricolages, animations...
Visitez le site Internet du club :
http://www.biboche.ca

* 6 ans = maternelle

SPECTACLE DE PÂQUES (MUSISTOIRE)

J'ATTENDRAI PÂQUES – LA CABANE À MUSE

Mardi 17 mars, à 18 h 45
BIBLIO AUG

Mardi 24 mars, à 18 h 45
BIBLIO CAN

Mercredi 25 mars, à 18 h 45
BIBLIO JAN

Début des inscriptions : 2 mars

INSCRIPTION OBLIGATOIRE.
Début des inscriptions : mardi 6 janvier, à 11 h
(sauf heures du conte et ateliers de création littéraire)

BIBLIOTHÈQUE DE MIRABEL

HEURE DU CONTE EN PYJAMA

Pour les 3 ans et plus, à 18 h 45

En janvier : GRUFFALO ET COMPAGNIE

Mardi 20 janvier	BIBLIO AUG
Mercredi 28 janvier	BIBLIO JAN

Début des inscriptions : mardi 6 janvier

En février : AH! L'AMOUR, TOUJOURS L'AMOUR

Jeudi 5 février	BIBLIO CAN
Mardi 17 février	BIBLIO AUG
Mercredi 25 février	BIBLIO JAN

Début des inscriptions :
Saint-Canut : mardi 6 janvier
Saint-Augustin et Saint-Janvier : lundi 2 février

En mars : J'ATTENDRAI PÂQUES

Mardi 17 mars (musistoire)	BIBLIO AUG
Mardi 24 mars (musistoire)	BIBLIO CAN
Mercredi 25 mars (musistoire)	BIBLIO JAN

Début des inscriptions : lundi 2 mars

En avril : ON REVISITE LES CLASSIQUES!

Mardi 21 avril	BIBLIO AUG
Mercredi 29 avril	BIBLIO JAN

Début des inscriptions : mercredi 1er avril

DEMI-HEURE DU CONTE

Pour les 18 à 36 mois, à 10 h 30

En février

Jeudi 26 février	BIBLIO JAN

En avril

Jeudi 30 avril	BIBLIO JAN

Début des inscriptions : premier jour du mois de l'activité

ACTIVITÉS THÉMATIQUES

Pour les 6 à 12 ans

PASSION INSECTES
Madame Bibitte
Jeudi 5 mars, de 14 h à 15h (groupe 1)
et de 15 h à 16 h (groupe 2)
BIBLIO JAN

CHARLIE AU MOYEN ÂGE
Théâtre Mobilus
Vendredi 1er mai, à 19 h
BIBLIO JAN

BIBLIOTHÈQUE DE MIRABEL

INSCRIPTION OBLIGATOIRE.
Début des inscriptions : mardi 6 janvier, à 11 h
(sauf heures du conte et ateliers de création littéraire)

DES FILMS POUR ENFANTS À LA BIBLIOTHÈQUE PENDANT LA RELÂCHE SCOLAIRE!

Le mardi 3 mars, à 14 h – BIBLIO CAN

L'HIVER DE LÉON - Animation/27 min.

L'hiver est rude au pays du roi Balthasar, surtout quand on a 8 ans, qu'on est un ourson adopté, en mal d'identité, et qu'on s'appelle Léon. Un conte pur comme le miel, où le courage vient à bout de l'hiver.

LE CHAT DE NEIGE - Animation/15 min.

Par un froid après-midi d'hiver, un petit garçon écoute, fasciné, le récit de sa grand-mère lui racontant l'histoire touchante d'une petite fille solitaire et de son chat magique.

LE CHANDAIL - Animation/10 min.

L'écrivain Roch Carrier évoque son enfance des années 40, alors que tous étaient subjugués par l'idole de l'époque, Maurice Richard.

LE PETIT GARÇON ET L'OIE DES NEIGES - Animation/10 min.

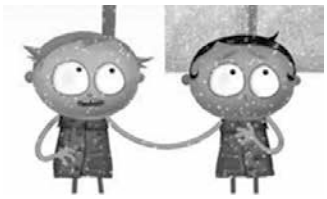
Un petit garçon soigne une oie blessée et devient son ami. Hélas... l'été est de courte durée et l'oie finit par s'envoler vers le sud avec ses semblables. Sans paroles.

Durée totale du programme : 62 minutes

Le mercredi 4 mars, à 14 h – BIBLIO AUG

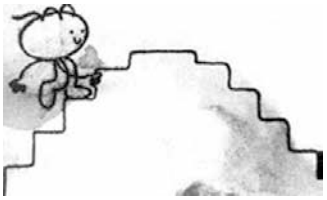
ROSE ET VIOLET - Animation/26 min.

Le cirque Igor a recruté deux nouvelles acrobates : Rose et Violet, les sœurs siamoises! Attachées par un bras commun, elles pirouettent et rebondissent sous les projecteurs. Elles sont promises à un grand succès, mais l'arrivée de l'homme le plus fort du monde au sein de la troupe vient tout compliquer.



NÉBULE - Animation/10 min.

Une corde enchantée mène un enfant à la découverte du monde.



La flûte magique - Animation/7 min.

Une fable pour enfants visant à montrer que les objets peuvent être bons ou mauvais, selon l'usage que l'on en fait.

LE COLLECTIONNEUR DE SONS - Animation/12 min.

Léon a six ans et il a un passe-temps assez inhabituel : il collectionne les sons. Son oreille attentive et son imagination fertile transforment les sons quotidiens en de merveilleuses aventures.

Durée totale du programme : 55 minutes

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Les activités sont gratuites,
sauf les ateliers de création littéraire, et sont offertes à tous les citoyens de Mirabel. Toutefois, la priorité est accordée aux abonnés de la bibliothèque.

Le nombre de places est limité pour chaque activité.

CODES ET COORDONNÉES

BIBLIO AUG
Bibliothèque de Saint-Augustin, 15005, rue des Saules

BIBLIO CAN
Bibliothèque de Saint-Canut, 9950, boul. de Saint-Canut

BIBLIO JAN
Bibliothèque de Saint-Janvier, 17710, rue du Val-d'Espoir

COMMENT S'INSCRIRE

Par Internet :
www.ville.mirabel.qc.ca/biblio
Pendant les heures d'ouverture
Par téléphone, au 450 475-2011
Prière de ne pas laisser de message sur la boîte vocale.
À la bibliothèque.

SITES DES ACTIVITÉS

SECTEUR DE SAINT-AUGUSTIN

Centre culturel du complexe Jean-Laurin
8475, rue Saint-Jacques - 450 475-6075

Aréna du complexe Jean-Laurin
8505, rue Saint-Jacques - 450 475-2044

Centre de l'Harmonie
8469, rue Saint-Jacques

École Prés-Fleuris (gymnase)
15074, rue de Saint-Augustin

École la Clé-des-Champs (gymnase)
14700, rue Jean-Simon

SECTEUR DE SAINT-JANVIER

Centre culturel Joseph-Savard
et local du Cercle de fermières de Saint-Janvier
13908, boulevard du Curé-Labelle

Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir
17700, rue du Val-d'Espoir - 450 971-1811

Aréna du complexe du Val-d'Espoir
17750, rue du Val-d'Espoir - 450 971-5200

Édifice Évelina-Ouellette
13816, rue de l'Église

École de la Croisée-des-Champs (gymnase)
13705, rue Lacroix

École aux Quatre-Vents (gymnase)
13815, rue Therrien
(entrée par la cour arrière)

École à l'Unisson (gymnase)
13300, rue Paul-VI

École secondaire Mirabel
17777, rue du Val-d'Espoir

SECTEUR DE SAINT-HERMAS

Centre culturel Honorius-Lafond
4305, rue Lalande

Centre communautaire
4261, rue Lalande

SECTEUR DE SAINTE-SCHOLASTIQUE

Centre culturel (édifice Landry)
9945, rue de Belle-Rivière

École Sainte-Scholastique (gymnase)
9290, côte des Saints

SECTEUR DE SAINT-BENOÎT

Centre culturel René-Laurin
9156, rue Sainte-Madeleine

École Girouard (gymnase)
9030, rue Dumouchel

SECTEUR DE SAINT-CANUT

Centre culturel Patrick-Lepage
9950, boulevard de Saint-Canut

École Sainte-Anne (gymnase)
9984, boulevard de Saint-Canut

Aréna de Saint-Canut
15005, rue Dupuis - 450 438-8624

SECTEUR DE MIRABEL-EN-HAUT

École Mer-et-Monde
16905, rue de l'Ambre

Parc de la Montagne
16655, rue des Quatre-Saisons

SECTEUR DU DOMAINE-VERT SUD

Parc des Champions
17475, rue du Grand-Prix

SECTEUR DU DOMAINE-VERT NORD

Parc Jacques-Beauchamp
17675, rue Notre-Dame

Parc des Intendants
(entrée par la rue Jacques-Cartier)

PARC RÉGIONAL DU BOIS-DE-BELLE-RIVIÈRE

9909, route Arthur-Sauvé

PARC DU DOMAINE-VERT

10423, montée Sainte-Marianne

Comités sport et plein air

Association de soccer FC Challenger
Richard Pageau, président
450 475-2062

Association du baseball mineur de Mirabel
Martin Lamothe, président
450 818-4432

Association du hockey féminin des Laurentides
Nathalie Soucy, présidente
450 971-4927

Association du hockey sur glace de Mirabel
Éric Turpin, président
450 419-4446

Association régionale de football Les Lions Laurentides-Lanaudière
Jocelyn Lirette, délégué
joclirette@gmail.com

Association de ringuette de Blainville, Mirabel et Sainte-Thérèse
Jean-Pierre Dubé, président
514 885-3254

Parc régional du Bois-de-Belle-Rivière
Stéphane Michaud, directeur
450 258-4924

Club de patinage artistique Unibel
Marie Chantal Tremblay, présidente
450 475-2060

Club de patinage de vitesse de Mirabel
Martin Vallée, président
450 939-2774

Club de ski Épervier
Pierrette Crispin
450 436-9666 **www.clubepervier.ca**

Club d'ornithologie de Mirabel
Normande Lapensée, présidente
450 472-5676

Club équestre de Mirabel
Frédérique Vervoort, présidente
514 724-9019

Comité de tennis Mirabel
Yves Dériger, président
450 434-9426

Gym Plus
France Lauzon, responsable
450 965-8609

Matrix Cheerleading Allstars
Julie Ouellette
514 730-7242

Parc du Domaine-Vert
Renseignements
450 435-6510

Pétanque Mirabel
Guy Huneault
450 434-2521

Parc linéaire le P'tit Train du Nord
1 800-561-6673

Tournoi provincial de hockey novice et junior de Mirabel
Julie St-Jean
450 433-8238

Cercle de fermières

Cercle de fermières de Saint-Augustin
Lise Laplante, présidente, **450 475-1043** cfqstaugustin@gmail.com
Site Internet : www.cfqstaugustin.com
Centre de l'Harmonie
- Le premier mercredi du mois : assemblée mensuelle (sauf le 14 janvier)
- Les mardis, de 13 h à 16 h : rencontres
- Exposition artisanale, le 25 janvier, de 9 h à 15 h
- Dîner communautaire, le 10 février

Cercle de fermières de Saint-Benoît
Marlène Vallée, présidente, **450 562-3618** cfq1616@hotmail.com
Centre culturel René-Laurin
- Le 2e mardi du mois : assemblée mensuelle
- Le 4e mardi du mois : ateliers dirigés
- Tous les lundis : activités libres, de 9 h à 16 h (dès le 5 janvier)

Cercle de fermières de Saint-Canut
Marie-Rose Soucy, présidente, **450 436-1370** marie-rosesoucy@hotmail.com
Centre culturel Patrick-Lepage (accès par la porte arrière du centre)
- Le 2e mercredi du mois : assemblée mensuelle
- Atelier libre tous les mardis et mercredis, de 10 h à 16 h

Cercle de fermières de Saint-Janvier
Danielle Veilleux, présidente, **450 939-0902** fermieresstjanvier@gmail.com
Centre culturel Joseph-Savard
- Le 2e mardi du mois : assemblée mensuelle, à 19 h
- Tous les lundis du mois : artisanat libre, de 13 h à 16 h
- Tous les mercredis du mois : ateliers avec thème, de 13 h à 16 h
- Une fois par mois : atelier libre en soirée (date connue un mois à l'avance)
- Fantaisie au tricot (couverture pour bébé), le 16 décembre, à 13 h
- Finition de pièces de tissage, le 20 janvier, à 13 h
- Broderie norvégienne, le 17 février, à 13 h
- Technique de faux vitrail (débutant et intermédiaire), le 17 mars, à 13 h
- Décoration de pots et vases avec de la corde, le 21 avril, à 13 h
- Projet de « patchwork » (couture), le 19 mai, à 13 h

Les ateliers sont gratuits pour les membres. Frais de 5 $ par atelier pour les non-membres.

Clubs de l'âge d'or

Club de l'âge d'or de Saint-Augustin
Jacques Labelle, président, **450 475-0268** jacqueslabelle15125@gmail.com
Centre de l'Harmonie
- Les mercredis, de 13 h à 16 h : cartes
- Le 3e jeudi du mois : bingo
- Les jeudis, de 19 h à 21 h : pétanque

Centre culturel du complexe Jean-Laurin
- Dîner de la Saint-Valentin, le 11 février, à 19 h
- Soirée de danse, le 28 mars à 19 h, suivie de musique avec Angèle
- Souper de la fête des mères et des pères, le 2 mai

Club de l'âge d'or de Saint-Benoît
Jacqueline Cardinal, présidente, **450 258-4330**
Chalet du Ruisseau
- Soirée de danse, le 7 février, à 19 h, musique avec Angèle
- Souper de cabane à sucre interclub, le 21 février, à 18 h, suivi de musique avec Angèle
- Soirée de danse, le 25 avril, à 19 h, suivie de musique avec Angèle
- Souper des quilleurs, le 8 mai, à 19 h
- Soirée de danse, le 6 juin, à 19 h, suivie de musique avec Angèle

Clubs de l'âge d'or (suite)

Le bonheur de vivre de Saint-Canut
Serge Fecteau, président, **450 560-9163**
Centre culturel Patrick-Lepage
- Tous les jeudis, à 13 h, à Saint-Janvier : petites quilles (renseignements : Martin Gilbert, au 450 475-0046)
- Les mardis, du 6 janvier au 5 mai, de 10 h à 12 h : danse et jeux de cartes
- Shuffle Board (jeu de palet américain), les 6 et 10 mars, à 19 h
- Jeux de pétanque et baseball-poches, les 6, 13, 20 et 27 janvier, 3, 10 et 24 février, 10, 17, 24 et 31 mars, 14, 21 et 28 avril, de 13 h à 16 h
- Bingo spécial et cadeaux en soirée, les 13 janvier et 14 avril, 19 h
- Poker avec jetons, les 20 janvier et 17 mars, à 19 h
- Whist militaire, les 27 janvier, 24 février, 31 mars et 21 avril, à 19 h
- Olympiade de chiens, les 3 février et 24 mars, à 19 h
- Souper communautaire et danse, le 10 février, à 19 h, animation avec Lise Lemay. Coût : 5 $
- Pétanque, à 13 h, et tournoi de baseball-poches, à 15 h, les 17 février et 7 avril, se terminant en soirée
- Baseball-poches, à 13 h, et tournoi de pétanque, à 15 h, les 3 mars et 5 mai, se terminant en soirée
- Élections, le 28 avril, à 19 h
- Souper de fin d'année du bowling, le 7 mai, ouverture à 16 h 30
- Souper de fin d'année et danse (J.-A. Gamache), le 12 mai, à 17 h

Club de l'âge d'or de Saint-Janvier
Jean-Pierre Paiement, président, **450 435-3455**
Madeleine Larose, vice-présidente, **450 435-4969**
Centre Evelina-Ouellette
- Les lundis, à 13 h : baseball-poches, et à 19 h : pétanque
- Les mercredis, à 13 h : pétanque
- Le 3e mercredi du mois : dîner communautaire et bingo
- Le 2e vendredi du mois, à 19 h : whist militaire
- Tous les jeudis, débutant le 8 janvier : cours de danse en ligne (5 $), avec Michel et Nicole Bernier. Niveau débutant, de 13 h 30 à 14 h 30, et de 18 h 30 à 19 h 30. Niveau inter-avancé, de 14 h 45 à 15 h 45, et de 19 h 45 à 20 h 45

Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir
- Souper annuel (41e anniversaire), le 24 janvier, à 17 h, suivi de danse avec Michel et Nicole Bernier
- Spectacle, le 20 février, à 19 h
- Soirée de danse, le 14 mars, à 19 h, avec Angèle Lauzon
- Soirée de danse, le 4 avril, à 19 h, avec Michel et Nicole Bernier

Les Aînés de Sainte-Scholastique
Lucien Normandeau, président, **450 258-2095**
Édifice Landry
- Les mardis, de 18 h 30 à 21 h 30 : pétanque et jeux de cartes
  Gratuité à tous les gens âgés de 55 ans et +

Comités communautaires et culturels

Alcooliques anonymes et Al-Anon
Centre culturel du complexe Jean-Laurin
les mardis, à 19 h
Centre culturel Joseph-Savard
les lundis, à 20 h, et les vendredis et samedis, à 11 h 45

Alcooliques anonymes, groupe AA 12 à 35 ans
Centre culturel Joseph-Savard
- les jeudis, à 20 h, les vendredis et samedis, à 11 h 45

Association des maisons de jeunes de Mirabel
Sylvain Fredette, directeur, **450 475-2071**

Centre des femmes Liber'Elles
450 594-0556
Un lieu d'accueil, d'écoute et de référence

Comités communautaires et culturels (suite)

Chevaliers de Colomb de Saint-Augustin
Léonile Carrier, **450 475-1043** leonile.carrier@sympatico.ca
Complexe Jean-Laurin (en haut de l'aréna)
- Rencontre 2e lundi du mois, à 19 h 30, de septembre à juin
- Distribution des paniers de Noël, le 20 décembre, à 9 h, brunch des conjointes, de 9 h à 13 h 30, le 25 janvier, cérémonie d'accueil, le 8 février, à 12 h

Chevaliers de Colomb de Saint-Janvier
Jean Williamson, Grand Chevalier **450 971-4920**
jeanwilliamson60@gmail.com
- 1er et 3e mercredis du mois, à 19 h 30 : assemblée générale de l'exécutif

Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir
- Soirée bénéfice de la paroisse, le 7 mars, soirée dansante, le 21 mars, tournoi de golf, le 6 juin et souper de fin d'année, le 19 juin

Chorale La clé des chants de Mirabel
Pierre-Yves Éthier, directeur, **450 475-6158**
Centre culturel du complexe Jean-Laurin
- Rencontres tous les lundis (de septembre à mai)

Concert « Le monde où je vais » sera présenté :
À l'église de Sainte-Scholastique, à 14 h, le 15 février 2015

Chorale La Joie de Vivre
Manon Dinel, **450 258-3993**

Club d'astronomie Mira **astromira.ca**
Alain Marcotte, président, **450 436-4742**
Pedro Borquez, vice-président, **450 432-8827** pborquez@gmail.com
9529, rue de Belle-Rivière
- Tous les dimanches, à 20 h

Club de photo du bois de Belle-Rivière - Mirabel inc.
Patrick Charbonneau, président, patrick.charbonneau54@gmail.com
Ce club rassemble les passionnés de photographie sur le site du Parc régional du Bois-de-Belle-Rivière, à Mirabel. Ce club sans but lucratif regroupe des amateurs ou des professionnels de la photographie qui veulent partager leur passion. Pour connaitre les prochaines activités, communiquez par courriel avec le président du club ou consultez la page Facebook du Club.

Club Optimiste de Saint-Augustin
Martin Charbonneau, président, **450 475-0138**
cluboptimiste.staugustin@hotmail.com
Aréna Jean-Laurin (1er étage)
- Tous les 2 lundis, à 19 h 30 : rencontres

Centre culturel du complexe Jean-Laurin
- Disco pour les 8 à 13 ans, les 12 décembre 2014 et 13 mars 2015, de 19 h à 21 h 30; Opti-film, les 19 décembre 2014, 23 janvier, 20 février, 20 mars et 17 avril 2015, à 19 h

Parc Rochon
- Journée « Boule de neige », le 14 février

Club Optimiste de Saint-Janvier
Joan Leblanc, présidente **450 434-9793** **www.cluboptimistestjanvier.ca**
Centre culturel Joseph-Savard
- Le 1er dimanche du mois : déjeuner, à 9 h
- Le 3e lundi du mois : café-rencontre, à 19 h
- Tous les soirs, à 19 h : bingo aux Galeries des Laurentides
- Club Octogone, les H.D. Saint-Janvier/Mirabel (pour les 12 à 17 ans)
- Troupe de chant (pour les 12 à 17 ans)

Centre culturel du complexe du Val-d'Espoir
- Dîner des démunis (en collaboration avec la Fraternité des policiers), le 20 décembre
- Souper spaghetti, le 25 janvier
- 40e anniversaire du Club Optimiste de Saint-Janvier, le 7 février
- Clinique de sang, le 27 février

LISTE DES COMITÉS ET ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES (suite)

Comités communautaires et culturels (suite)

Club Optimiste de Saint-Benoît
Geneviève Parent-Brazeau, présidente, **450 258-4260**
club_optimiste_st-benoit@hotmail.com
Centre culturel René-Laurin
- 2e mardi du mois, rencontre mensuelle, à 20 h
- Le 4e vendredi du mois, à 18 h 30 : Opti-film

Club Optimiste de Saint-Canut
Mario Foisy, président, **450 412-2190** mariofoisy@videotron.ca
Centre culturel Patrick-Lepage
- Le 3e mardi du mois : assemblée du club
- Le 2e dimanche du mois : déjeuner, à 9 h
- Noël des membres, le 10 janvier
- Déjeuner réunion, le 18 janvier
- Déjeuner, les 15 février et 22 mars
- Disco/film, les 23 janvier, 13 février et 20 mars
- Chasse aux œufs (petite salle), le 29 mars
- Casino (grande salle), le 4 avril

Comité des arts de Saint-Benoît
Patricia Lallemant, **450 258-2183**
Renseignements : **p.lallemant1@gmail.com**

Comité des artistes peintres de Mirabel
Service des loisirs, **450 475-2041**
www.expoconcertmirabel.ca

Dépendants affectifs anonymes (D.A.A.)
514 990-4744 **www.daa-quebec.org**
Centre Joseph-Savard
- Tous les mardis, à 18 h 30

Les Fléchés authentiques de Mirabec
Cours de fléché offerts aux 13 ans et plus : enseignement de la technique au doigt. Série de 6 cours de formation de 4 heures. Pour renseignements : Thérèse Lapierre, **450 435-4592** atlapierre@videotron.ca

Maison de la famille
Anick Lorrain, directrice, **450 475-0155**

Ménétriers d'antan (groupe de musiciens folkloriques de Mirabel)
Roger Brunet, président **514 823-5583**
Complexe du Val-d'Espoir
- Tous les mercredis, de 19 h à 21 h 30 (du 14 janvier au 3 juin)

Parents secours
Julie Boisclair, **450 475-8297**
psmirabel@hotmail.com

Comités des loisirs et des parcs

Comité de loisirs Charlebel
Martin Girard, président monparc@yahoo.ca
Facebook : www.facebook.com/petitstcharles
- Patinage libre, de 16 h à 21 h 30, en semaine, et de 12 h à 21 h 30, la fin de semaine (dépendant de la météo). Cantine sur place pendant les heures de patinage.
- Les dimanches « Bouge en famille », de 12 h à 14 h, tous les dimanches. Glace réservée pour les familles, les jeunes enfants et les poussettes au son de la musique. Du chocolalt chaud vous attend!
- Ligue de hockey extérieur

Comité de loisirs du Lac des Pins
Suzanne Aubin, présidente, **450 475-7629** Facebook : association lac des pins

Comité de loisirs Jacques-Beauchamp
René Vachon, président
jacques-beauchamp@hotmail.com www.facebook.com/parcjb

Comités des loisirs et des parcs (suite)

Comité de loisirs Mirabel-en-Haut
Nathalie Mercier, présidente, **450 431-9043**
parcdelamontagne@gmail.com Facebook : Parc de la montagne

Comité du parc Pablo-Picasso
Émilie Derganc, présidente, **514 793-2435** emiliederganc@hotmail.com
Facebook : Parc Pablo-Picasso

Comité de loisirs Parc des Champions
Marie-Chantal Brien, présidente, **514 946-0332**
mcbrien1976@hotmail.com Facebook : Domaine Vert-Sud
- Fête d'hiver, activités familiales, musique et plaisir, dates à venir

Comité de loisirs Saint-Antoine
Jean-Guy Lauzon, **450 432-4628**

Comité de loisirs Saint-Augustin
Claude Stephenson, président, **450 475-7609**

Comité de loisirs Saint-Janvier
Marie-Claude Bernier, présidente, **450 475-2041**

Comité du parc de l'Écluse
Chantal Bélanger, présidente, **450 565-4373** cbelanger222@msn.com
- Patinage libre

Comité du parc Raymond-Fortier
Marie-Claude Dargis, présidente, **450 475-8282**
mcdargis@hotmail.com Facebook : Parc Raymond-Fortier

Comité de loisirs Saint-Benoît
Georgette Loyer, présidente, **450 258-2963**

Comité de loisirs Saint-Canut
Nancy Kingsley, présidente, **450 475-8656**
loisirs.stcanut@gmail.ca Facebook : Loisirs St-Canut

Comité de loisirs Parc de la Loire
Marie-Claude Bernier, présidente, **450 475-8656**

Comité de loisirs Parc Lacroix
Claude Forest, président, **450 430-3309** brise@sympatico.ca
- Tournoi de pétanque sur glace, le 22 février (organisé par Pétanque Mirabel, responsable : Guy Huneault, président, au 450 434-2521)

Comité de loisirs Saint-Hermas
Steve Charbonneau, président, **514 821-7234**
stevecharbonneau@hotmail.com

Comité de loisirs Sainte-Monique
Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire, **450 475-2041**

Comité de loisirs Sainte-Scholastique
Marie-Soleil English, présidente **450 258-1134** (boîte vocale), ou **450 475-8656**
loisirs.stescho@live.ca Facebook : comité de loisirs Sainte-Scholastique 2014

Comité de loisirs Parc Cardinal
Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire, **450 475-2041**
parc.cardinal@hotmail.ca

Association des propriétaires du Lac Meilleur
Linda Lavoie, présidente, **450 475-1080**

Comptoirs d'entraide

Secteur de Saint-Augustin
450 475-7609

Secteur de Saint-Canut
450 530-7094

Secteur de Saint-Janvier
450 434-4037

Secteur de Sainte-Scholastique
450 258-3686

TABLE DES MATIÈRES

TABLEAUX DES ACTIVITÉS

Aéro zumba ....p. 11
Anglais ....p. 11
Ateliers d'un jour ....p. 11-12
Aventuriers (Les p'tits) ....p. 12
Badminton libre ....p. 12
Boxe récréative....p. 12
Cardio (intérieur) ....p. 13
Comédie musicale ....p. 14
Courtepointe ....p. 14
« Cross fit » (Primal camp) ....p. 14
Danse baladi ....p. 14
Danse créative/« Les petits pas du bonheur » ....p. 14-15
Danse en ligne ....p. 15
Danse théâtre ....p. 15
Dessin (jeunes)....p. 15
Dessin d'observation ....p. 15
Escrime ....p. 16
Espagnol ....p. 16
Fourmis dégourdies ....p. 16
Gardiens avertis ....p. 16
Golf (à l'intérieur) ....p. 17
Guitare accoustique ....p. 17
Hockey cosom libre ....p. 17
Hockey libre sur glace ....p. 17
Judo ....p. 18
Ju-jitsu ....p. 19
« Kangoo jumps » ....p. 19
Karaté ....p. 20
Marmitons (Les) ....p. 21
Méditation et relaxation ....p. 21
Patinage pour bouts de chou ....p. 21
Patinage libre 50 ans et + ...p. 21
Patinage familial libre ....p. 21
Patinage libre ....p. 21
Peinture ....p. 22-23
Photographie numérique ....p. 23
Pilates ....p. 23
Respiration et relaxation ....p. 23
Secouristes avertis ....p. 24
Spinning ....p. 24
Stretching ....p. 24
« Stretch » Yoga ....p. 24
Tai-chi (multiniveaux) ....p. 24
Tennis ....p. 24
Tour du monde de Karibou (Le) ....p. 24
Volleyball libre ....p. 25
Yoga maman-bébé ....p. 25
Yoga multiniveaux ....p. 25
Yoga prénatal ....p. 25
Zumba ....p. 25-26
« Zumbatomic » ....p. 26
Zumba « Gold » ....p. 26

ASSOCIATIONS ET ACTIVITÉS SPORTIVES

Football Laurentides-Lanaudière ....p. 3
Jeux du Québec ....p. 3
Événements sportifs hiver et printemps 2015 ....p. 6
Événements et activités plein air hiver 2015 ....p. 7
Club de patinage de vitesse de Mirabel ....p. 3
Soccer FC Challenger ....p. 27
Baseball mineur de Mirabel – Été 2015 ....p. 28
Gym Plus ....p. 29
Club de patinage artistique Unibel ....p. 30
« Viactive » ....p. 30

DIVERS

Renseignements généraux ....p. 4-5
Activités de la relâche scolaire ....p. 8-9
Liste des patinoires et anneaux de glace ....p. 10
Parc régional du Bois-de-Belle-Rivière ....p. 31
Parc du Domaine-Vert ....p. 32
Maison de la famille de Mirabel ....p. 32
Université du troisième âge ....p. 33
Maison des jeunes de Mirabel ....p. 34
Activités à la bibliothèque de Mirabel ....p. 35 à 38
Sites des activités ....p. 39
Liste des comités et activités communautaires ....p. 40 à 42

LE SERVICE DES LOISIRS, DE LA CULTURE ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

COMMENT NOUS JOINDRE ?

Réception : Chantal Laframboise, 450 475-8656 - c.laframboise@ville.mirabel.qc.ca

Réservation des salles : Ginette Handfield, 450 475-2046 - g.handfield@ville.mirabel.qc.ca

Réservation des gymnases : Francine Bélanger, 450 475-8656 - f.belanger@ville.mirabel.qc.ca

Adresse de courriel générale : service.loisirs@ville.mirabel.qc.ca

La programmation du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire est publiée par le Service des communications de la Ville de Mirabel et distribuée gratuitement dans tous les foyers mirabellois.

Production : **Service des communications**
Conception et réalisation graphique : **Créations Gamma**
Impression : **Impression Paragraph**
Distribution : **Postes Canada**

Renseignements :
Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire
Ville de Mirabel
8515, rue Saint-Jacques
Mirabel (Québec) J7N 2A3
Téléphone : **450 475-8656**
Télécopieur : **450 475-7862**

Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec
Tirage : 18 000 exemplaires

Imprimé sur du papier recyclé

VILLE DE MIRABEL